تفسیر آواهای شاهانهٔ ساراها

(تعلیمات تانترا–3)

به روایت : اوشن گوروجی (اُشو)

مترجم : هما ارژنگی

فهرست

مقدمه

- بخش اول

هدف یکی است

- بخش دوم

راز آشکار شده

- بخش سوم

این شهد از آنِ شماست

- بخش چهارم

عشق مرگ است

- بخش پنجم

انسان یک اسطوره است

مقدمه

در بین انواع روش های روحانی ای که از آغاز خلقت و در طول تاریخ بر روی کرهٔ زمین شکل گرفته است ، می توان به تانترا (طبیعی بودن) که دیدگاهی کامل و قابل قبول را نسبت به زندگی ارائه می دهد ، اشاره کرد .

تانترا ، « رشتهٔ بنیادین » یا عاملی ضروری است و ریشه های آن به شکلی گسترده و زنده در قلب بسیاری از مذاهب جای دارد .

ساراها ، بنیان گذارِ تانترا ، خود از مکتبِ دو استادِ بزرگ برخوردار بوده است . نخستین استادِ او ، سری کرتی[۱] و دومین استادش ، فردی است اسرار آمیز ، سازندهٔ پیکان و تیر ؛ فردی که در این کتاب با چهرهٔ او آشنا می شویم ، او استاد بزرگ و حقیقی تانتراست . با کمک و راهنمایی این دو استاد ، ساراها ، به حقیقت درون و روشن بینی می‌رسد.

کتاب حاضر ، بررسی تازه ای بر دانشِ بی زمان و لایزال ساراهاست .

در این کتاب ، نویسنده تلاش کرده است تا انسان را برای دستیابی به حقیقتِ وجودش یاری دهد و در این تلاش از همهٔ امکانات موجود بهره گرفته است . وی بی گمان یکی از استادانی است که دانشِ اسرارِ شرق و غرب را به هم می‌پیوندد و می‌کوشد تا انسان را بدونِ انکارِ حقایق ، برای رویارویی با تمامیت زندگی آماده سازد .

در دلِ این کتاب که ابعادی شگفت انگیز و گوناگون دارد ، پیوندِ شرق و غرب و گذشته و حال را نهفته می یابید .

سرودهایی که ساراها ، این موجود لبریز از شعف و آگاهی ، در محوطهٔ قبرستان برای پادشاه می خواند ، آنچنان قدرتمندند که او را در همان مکان به روشن بینی و اشراق می رسانند . ساراها ، پیام بودا ، پیام آگاهی و تمرکز را با پذیرشِ بی قید و شرطِ تانترا در هم می آمیزد .

این گفتار ، رنگ و بوی تجربیاتِ ساراها ، عمقِ سفرِ درونی و پیام او را به نحوی زیبا به ما منتقل می کند و بر این مبنا ، به بهره گیری از آگاهیِ خویش ، دربارهٔ مسیرِ اسرار آمیزِ عرفان ، تعریف تازه ای ارائه می دهد .

سرودهای ساراها ، در برابر دیدگاه و سؤالات انسان های قرن بیستم که از چهار گوشهٔ جهان گرد آمده‌اند قرار می‌گیرند و شما در لابلای صفحات این کتاب با پاسخ های شایسته و خودجوش نویسنده آشنا می شوید ، اما علیرغم همهٔ آنچه که می خوانید بخش دیگری شامل گفته های ناگفته و پنهان در میانهٔ خطوط باقی می ماند !

[1] Sri Kirti

این رابطه‌ای گرم و عاشقانه ، شادی آفرین ، قدرتمند و آگاهانه میان استاد و شاگرد است ؛ رابطهٔ میان سالکان راه با مرشد به مقصد رسیده ، و اشاره‌ای به عملکردِ عارف و چگونگی آن برای هدایتِ سالک به سرچشمهٔ حقیقت است و نشان می دهد که کلمات چگونه می توانند انسان را به وادی سکوت هدایت کنند و سکوت چگونه می تواند انسان را به حقیقت راهبر شود .

اگر به هنگام خواندن این کتاب بتوانید مجذوب و گشوده و در دسترس باقی بمانید ، شما را به سفری عارفانه ، به وادی حقیقت ، رهنمون خواهد شد .

تجربهٔ تانترا ، تنها یک کتاب دربارهٔ یک مطلب نیست ، بلکه خودِ مطلب است . انگشتی که به ماه اشاره دارد ، در عین حال خودِ ماه است .

همهٔ کسانی که برای کشف درونشان از شجاعت کافی برخوردارند ، به این سفر روحانی فرا خوانده می شوند .

سوامی آناند راکش

هدف یکی است

بخش اول

سرودهای شاهانه ساراها :

من در برابرِ مرشد و استادم ، سر تعظیم فرو می آورم ،

در برابر او که بر همه محدودیت ها حاکم شده ، سر تعظیم فرو می آورم .

زمانی که آب ِ راکد و آرام با تازیانه های باد آشفته می شود

و امواج به پیچ و تاب در می آیند .

در آن هنگام ، پادشاه دربارۀ ساراها ،

با آنکه وی تنها یک نفر است ، به هزار گونه می اندیشد .

مردِ نادانی که چشم های لوچ دارد ،

یک چراغ را دو تا می بیند .

با آنکه بیننده و مورد رؤیت یکی بیش نیستند ،

ذهن ، آنها را از هم جدا می بیند .

هر چند که چراغ خانه را افروخته اند ،

اما نابینا همچنان در تاریکی است ،

با آنکه آنچه بایسته است ،

در دسترس و در اختیار است ،

اما برای آن کس که حقیقت را نمی بیند ،

همیشه دور از دسترس می نماید .

هر چند که رودخانه ها بسیارند ،

زمان پیوستن به دریا یکی می شوند ،

هر چند که دروغ ها بسیارند ،

حقیقت بر آنها پیروز می شود ،

آنگاه که خورشید می دمد ،

تاریکی با همهٔ عظمتش ناپدید می گردد .

گوتاما بودا ، یکی از بزرگترین استادانی است که تا کنون بر کرهٔ خاک گام نهاده است . مسیح رهبر بزرگی است . کریشنا ، ماهاویرا و ... نیز همگی رهبرانی بزرگ اند ، اما بزرگی بودا نه از آن جهت است که او به روشن بینی برتری دست یافته است ، چرا که روشن بینی اندازه و مقدار ندارد . بودا نیز از همان کیفیت خودآگاهی ماهاویرا ، مسیح ، زرتشت و لائوتسه برخوردار است .

در واقع ، بحث بر سر آن نیست که در میان روشن بینان ، درجهٔ روشن بینیِ چه کسی بیشتر است ، بلکه در مورد مقام راهنمایی و استادی آنهاست . در این میان بودا با هیچ کس دیگری قابل مقایسه نیست ، زیرا هزاران انسان به کمک و با بهره گیری از تعلیمات او به روشن بینی رسیده اند .

او همانند درخت بزرگی است که شاخه های بسیار دارد و شاخه هایش همگی پُرثمرند . شاخه ها از فراوانی میوه سنگین شده اند . **ماهاویرا** شخصیت برجسته ای بود که در سرزمین خویش باقی ماند . روشِ **کریشنا** به دست شاگردان و مریدانش محکوم به شکست شد . راه **مسیح** به نابودی کشیده شد و بسیاری از امکانات سازندگی آن از میان رفت ، اما **بودا** در راه خود بسیار خوش اقبال بود و این نه بدان خاطر است که در جهتِ نابودی اهداف او تلاش نکردند و در تغییر مسیر و راه او فعال نبودند ، بلکه روش آموزش بودا به گونه‌ای بود که امکان نابودی را از میان می برد و این روش ، بعد از هزاران سال همچنان زنده و پویا مانده است . بعد از بیست و پنج قرن ، این درخت باز هم به گُل می‌نشیند ، باز هم می‌شکفد ، بهار می آید و درختِ بودا ، عطر خود را می پراکند و بار می دهد .

ساراها نیز میوه ای از همین درخت است . او دو قرن بعد از **بودا** متولد شد . وی در ارتباط مستقیم با شاخه ای از تعلیمات بودا قرار گرفت . یک شاخه از این تعلیمات از طریق **ماهاکاشی یاپا**[1] به **بودیدارما**[2] رسید و مکتب **ذِن**[3] از آن پا گرفت ؛ شاخه ای که هنوز هم زنده و پُر بار است .

شاخهٔ دیگر از بودا به پسرش **رائول بدرا**[4] رسید و از طریق وی به **سری کِرتی** منتقل گردید و **ساراها** این روش را از **سری کرتی** فرا گرفت . آنگاه تعلیمات **ساراها** به **ناگارجونا**[5] رسید و این همان شاخهٔ **تانترا**[6] است که هنوز در سرزمین **تبت** بارور مانده است ؛ **تانترایی** که **تبت** را دگرگون کرد . همان گونه که **بودیدارما** ، سرزمین های چین ، کره و ژاپن را تسخیر کرد و **ساراها** سرزمین تبت را فتح نمود .

سرودهای ساراها بسیار زیبا هستند . آنها را می توان اساس و بنیان **تانترا** دانست . با این همه ، لازم است تا در آغاز با نحوهٔ نگرش **تانترا** نسبت به زندگی آشنا شوید و دیدگاه تانترا را نسبت به آن بشناسید . این شناخت از ضروریات اساسی و اولیهٔ تانتراست ؛ مکتبی که در عین حال بسیار اصولی ، انقلابی و طغیان‌گر است . مهم‌ترین دیدگاه تانترا آن است که جهان را به دو بخش برتر و فروتر تقسیم نمی کند . از دیدگاه تانترا ، جهان یکپارچه است . **بالا و پایین** آن ، دست در دستِ یکدیگر دارند و در هم آمیخته اند . آنچه که برتر است ، در درونِ فروتر پنهان شده تا نتوان فروتر را انکار

[1] Mahakashyapa
[2] Bodhidharma
[3] Zen
[4] Rahul Bhadra
[5] Nagarjuna
[6] Tantra

و محکوم کرد ، تا نتوان آن را کُشت و نابود کرد . آنچه فروتر است باید تغییر شکل یابد . باید به فروتر فرصت بالا رفتن داد ...

و بدین گونه است که فروتر به برتر تبدیل می شود . بین اهورا و اهریمن فاصلهٔ چندانی نیست ، زیرا اهریمن در اعماق قلبِ خویش ، اهورا دارد ، و هر گاه قلب اهریمن به جنبش آید ، اهورایی می شود .

به همین دلیل ، ریشهٔ دو کلمهٔ اهریمن و اهورا یکسان است . اهریمن از اهورا گرفته شده است . در واقع ، اهریمن ، اهورایی است که هنوز قابلیت اصلی خود یعنی قابلیت اهورایی شدن را پیدا نکرده است . در اصل ، اهریمن ضد اهورا نیست و نمی خواهد او را نابود کند ، بلکه در صدد یافتن اهوراست ، او در مسیر اهورا گام برمی‌دارد ؛ دشمن او نیست ، مانند یک دانه است ، هر درخت درون دانه‌ای پنهان است . دانه با درخت تعارضی ندارد . در حقیقت اگر دانه ای نباشد ، درختی نخواهد بود . درخت نیز با دانه تعارضی ندارد . آنها در رابطه‌ای عمیق و دوستانه به سر می برند . شهد و زهر ، نمادهای مختلف یک انرژی‌اند . زندگی و مرگ نیز این چنین اند . همه چیز به همین شکل است ؛ روز و شب ، عشق و نفرت ، شهوت و آگاهی برتر .

تانترا می گوید : هرگز چیزی را محکوم نکنید ، عقاید و دیدگاه های محکوم کننده احمقانه اند . شما با محکوم کردن ، امکان به دست آوردنِ آن چیزهایی را که از تکاملِ فروتر حاصل می شوند ، از میان می برید . گل و لای را محکوم نکنید ، زیرا که گل نیلوفر مرداب در گل و لای پنهان است . از گل و لای برای به دست آوردنش بهره بگیرید . هر چند که لجن نیلوفر نیست ، اما می تواند نیلوفر شود . انسانِ خلاقِ مؤمن ، به گل و لای کمک می کند تا نیلوفرِ درونش را آزاد و از چنگ لای و لجن رها کند .

ساراها بنیان گذار **دیدگاه تانترایی** است . این دیدگاه ، در این دوره از تاریخ زندگی بشر از اهمیت بسزایی برخوردار است ، زیرا انسانِ امروز می کوشد تا بار دیگر متولد شود . آگاهی تازه‌ای بر درها می کوبد . اکنون دیگر دوگانگی‌ها و تعارضات نمی‌توانند ذهن بشر را تحت تسلط خود قرار دهند . قرن‌هاست که چنین رفتاری به انسان آموزش داده شده و او را فلج کرده است . به انسان احساس گناه دائم را القاء کرده‌اند . این تعلیمات هرگز کسی را به آزادی نرسانده ، بلکه او را در زندان محبوس داشته است . این همه به انسان شادی نبخشیده و جز رنج و پریشانی برایش به ارمغان نیاورده است . همیشه همه چیز را محکوم کرده‌اند . از خوردنی‌ها گرفته تا رفتار جنسی ، از روابط خویشاوندی تا روابط دوستانه ، همه را محکوم کرده‌اند . عشق محکوم است ، جسم محکوم است ، ذهن محکوم است ، حتی فضای کوچکی برایتان باقی نگذاشته‌اند تا بر روی آن بایستید ، همه چیز را از شما گرفته‌اند و حالا ، انسان در حال دگرگونی است . او دیگر تحمل شرایط موجود را ندارد .

تانترا به شما چشم‌انداز تازه‌ای می‌دهد ، به همین دلیل است که من **ساراها** را برگزیده‌ام . او برای من یکی از محبوب‌ترین شخصیت‌هاست . عشق دیرین من است . شاید شما حتی نام او را نشنیده باشید ، اما او یکی از خیرخواهان بشریت است ، اگر بخواهم در میان خیرخواهانِ عالم بشریت یکی از ده نفر را برگزینم ، آن یک نفر ساراها خواهد بود و اگر بخواهم تنها پنج تن را نام ببرم باز هم نمی‌توانم او را نادیده بگیرم .

پیش از آنکه **سرودهای** ساراها را بررسی کنیم ، بهتر است مختصری دربارهٔ زندگی‌اش بگوییم :

ساراها در **ویداربها**[1] متولد شد . **ویداربها** نزدیک منطقهٔ **ماهارشترا**[2] و به شهر **پونا**[3] نزدیک است . او در زمان پادشاهی **ماهاپالا**[4] به دنیا آمد . فرزند برهمنِ دانشمندی بود که در دربار پادشاه اعتباری داشت و چون پدر به دربار راه داشت ، فرزند جوان نیز در آنجا حضور می‌یافت . ساراها دارای چهار برادر بود که همگی طلاب بزرگی بودند . او از آنها کوچک‌تر و باهوش‌تر بود . به زودی آوازهٔ دانش ساراها در همه جا گسترد و پادشاه تحت تأثیر هوش و استعداد فوق العادهٔ او قرار گرفت . با آنکه برادرانش نیز همگی دانشمند بودند ، ولی در کنار او جلوه‌ای نداشتند .

با گذشت زمان ، برادرانِ بزرگ‌تر ساراها به ترتیب ازدواج کردند . پادشاه آرزو داشت دخترش را به همسری او درآورد ، ولی **ساراها** تصمیم گرفته بود که با ترک دنیا مانند یک سالک زندگی کند . این قضیه بر پادشاه گران آمد . او سعی کرد ساراها را به ازدواج ترغیب نماید . ساراها در میان مردم به پاکی و راستی شهرت داشت و پادشاه نمی‌خواست که مرد جوان ترک دنیا کند ، بلکه می‌خواست از او حمایت کند و همهٔ امکانات موجود را در اختیارش قرار دهد و در این راه از هیچ خدمتی دریغ نمی‌کرد ، اما **ساراها** در نیت خود پافشاری می‌نمود و به قول خود وفادار بود . عاقبت او به عنوان شاگرد ، به خدمتِ **سری‌کِرتی** در آمد . **سری‌کِرتی** پیرو راه حقیقی **بودا** بود .

گوتامابودا و پسرش **رائول بدرا** و سپس **سری‌کِرتی** همگی در یک مسیر رفته بودند . به این ترتیب ، تنها دو استاد فاصلهٔ بین بودا و ساراها را پُر می‌کردند . هنوز درخت بودا کاملاً سبز و ارتعاشاتش در فضا پراکنده بود . دیر زمانی از رحلت بودا نمی‌گذشت و فضا همچنان از عطر او آکنده بود .

پادشاه از انتخاب ساراها سخت به حیرت افتاد ، چرا که ساراها یک برهمن‌زاده بود و حتی اگر طلبگی را برمی‌گزید باید راه و مکتب هندو را انتخاب می‌کرد ، در حالی که استادی بودایی را برگزیده بود . خانوادهٔ ساراها همگی نگران بودند و به زودی به صف دشمنان او پیوستند . آنها می‌گفتند : « این انتخاب درستی نیست و او باید در این مورد تحقیق و بررسی بیشتری انجام دهد » .

---

[1] Vidarbha
[2] Maharashtra
[3] Poona
[4] Mahapala

نام اصلی **ساراها** ، **رائول** بود . رائول نامی بود که پدرش بر وی نهاده بود . بعداً خواهیم دانست که چگونه وی به **ساراها** تغییر نام داد . این خود داستان زیبایی دارد . زمانی که نزد **سری‌کرتی** رفت ، استادش به او گفت که همهٔ تعلیمات ودایی ، اندوختهٔ دانش و همهٔ معلومات و اندوخته‌های بی‌معنای گذشته را به دور بریزد . هر چند چنین کاری برای ساراها بسیار مشکل می‌نمود ، اما در این راه ، برای پذیرش هر خطری آمادگی داشت ، در حضور **سری‌کرتی** جاذبه و حسی بود که او را جلب می‌کرد . **سری‌کرتی** جاذبهٔ فوق العاده‌ای داشت . پس ساراها همهٔ اندوختهٔ دانش ِ پیشین ِ خویش را به دور افکند و بار دیگر بی‌دانش و خالی و تهی شد .

چشم‌پوشی از آنچه می‌دانیم ، بسیار دشوار است ، گذشتن از ثروت و چشم‌پوشی از فرمانروایی آسان است ، اما چشم‌پوشی از دانش مشکل‌ترین کار جهان است . اولاً چگونه می‌توان دانش را رها کرد ؟ دانسته‌ها در درون شما هستند ، شما می‌توانید قلمرو حکومت خویش را بگذارید و به کوه‌های هیمالیا بگریزید ، می‌توانید ثروت خود را تقسیم کنید ، اما چگونه می‌توانید دانشتان را به دور بریزید ؟ در ثانی دوباره نادان شدن خیلی دردناک است . بزرگترین ریاضت آن است که بار دیگر نادان و چون کودکی بی‌گناه گردید .

اما ساراها برای همهٔ این کارها آماده بود . سال‌ها گذشت . او به تدریج آنچه را که آموخته بود از صفحهٔ ذهن خود زدود و یک مراقبه‌گر بزرگ شد . همانطور که روزگاری برای رسیدن به مقام طلبگی تلاش کرده بود ، این بار هم شهرت او به عنوان یک مراقبه‌گر بزرگ در همه جا پیچید . مردم از راه‌های دور می‌آمدند تا به این مرد جوان که مانند برگ تازه یا قطرات شبنم سحرگاهی بر روی چمنزاران ، بی‌گناه و پاک بود نظری بیفکنند .

یک روز ، **ساراها** در حین ِ مراقبه با صحنه‌ای مواجه شد . به هنگام مراقبه ، تصویر زنی را در بازار شهر دید ، زنی که باید استاد حقیقی‌اش می شد . با آنکه **سری کرتی** او را به مسیری درست هدایت کرده بود ، اما آموزش حقیقی او بر عهدهٔ یک زن بود .

باید این نکته را درک کنید ؛ در تانترا هرگز به جنس مذکر و مردسالاری تکیه نمی‌شود . در واقع ، برای قدم نهادن در این مسیر ، به همگامی یک زن دانا نیازمندید . بدون حضور یک زن دانا ، هرگز قادر نخواهید بود به دنیای پیچیده تانترا وارد شوید . **ساراها** تصویری دید . او تصویر زنی را در بازار مشاهده کرد ؛ اولاً یک زن ، ثانیاً بازار ، تانترا در بازار شکل می‌گیرد و رشد می‌کند . در قشر جامعه حرکت می‌کند . در این راه از منفی‌گرایی خبری نیست . تانترا مثبت اندیشی محض است .

ساراها از جای برخاست . **سری‌کرتی** از او پرسید کجا می‌روی ؟ او پاسخ داد : « شما مسیرم را به من نشان دادید . دانسته‌هایم را از من گرفتید ، نیمی از کار را به انجام رساندید . لوح مرا پاک کردید . حال من آماده‌ام تا نیمهٔ دیگر کار را به انجام برسانم » . آنگاه در حالی که **سری‌کرتی** می‌خندید و زیر لب او را دعا می‌کرد ، ساراها از آنجا دور شد . به بازار

رفت و حیرت‌زده زنی را که در رؤیا دیده بود ، در آنجا بازیافت . آن زن مشغول ساختن یک تیر بود . در واقع ، حرفهٔ زن ساختن تیر برای کمان بود .

نکتهٔ سومی که دربارهٔ تانترا باید به خاطر سپرد آن است که می‌گوید : **هر اندازه دانش و تمدن انسان بیشتر باشد ، به همان نسبت شانس تغییر و دگرگونی تانترایی را از دست می‌دهد** . هر چه انسان بدوی‌تر و بی‌تمدن‌تر باشد ، زنده‌تر است . هر چه بیشتر متمدن می‌شوید ، بیشتر شکل پلاستیکی پیدا می‌کنید . بیشتر مصنوعی می‌شوید . وقتی که در چنگ فرهنگ و تمدن اسیرید ، ریشه‌های زمینی‌تان را از دست می‌دهید . از دنیای گل آلود می‌ترسید و سعی می‌کنید از آن فاصله بگیرید . طوری رفتار می‌کنید که انگار از این جهان نیستید ، تانترا می‌گوید برای یافتن **خودِ حقیقی** باید به ریشه‌ها بازگردید .

به همین دلیل است که می‌گوید : آنهایی که از فرهنگ و تمدن برخوردار نیستند و بی‌سوادند ، زنده‌ترند و نیروی زندگی در آنها بیشتر است . این نکته‌ای است که روان‌شناسان امروزی نیز بدان معتقدند . یک سیاهپوست بدوی از یک آمریکایی زنده‌تر است و این امر سبب ترسِ آنهاست ؛ ترس از اینکه آمریکایی ، مصنوعی و پلاستیکی شده ، در حالی که سیاهپوست بدوی ، همچنان زنده و با خاک و زمین در ارتباط است .

در اصل ، برخورد و تضاد بین آمریکاییان و سیاهان ، تضاد بین انسانِ پلاستیکی و انسان واقعی است . آمریکایی از سیاه وحشت دارد ، زیرا مردِ سیاهپوست ، نیرومندتر و از نظرِ جنسی قوی‌تر و زنده‌تر است و انژی‌هایش هنوز وحشی و دست نخورده‌اند .

تانترا می‌گوید : آنجا که انسان‌ها هنوز بدوی هستند ، امکان رشد وجود دارد . آنهایی که هنوز رشد نکرده‌اند ، امکان انتخاب مسیر درست را دارند . چنین افرادی از قابلیت بیشتری برخوردارند . آنها بدون آنکه ناچار باشند گذشته‌ها را به دور بریزند ، می‌توانند پیشرفت کنند .

یک زن سازندهٔ تیر و پیکان ، از افراد طبقهٔ پایین اجتماع است و **ساراها** ، یک برهمن تحصیل کرده و مشهور است ، کسی که به دربار و پادشاه وابسته است . رفتن او نزد چنین زنی ، جنبهٔ سمبولیک دارد و بدین معنی است که کسی که ذهن او آکنده از انبوه معلومات است ، باید به سوی آنکه نیروی حیاتی بسیار دارد برود . انسان پلاستیکی ، باید انسان حقیقی را بجوید ، او آن زن را دید . زن جوانی را که سرزنده بود و از شدت سرزندگی می‌درخشید . او دید که آن زن بدون آنکه به چپ و راست نگاه کند ، در حالی که عمیقاً مشغول و مجذوب کار خود بود نیزهٔ تیری را می‌تراشید . ساراها بلافاصله چیز متفاوتی را در حضور وی احساس کرد . چیزی بسیار تازه و شاداب که از سرچشمه می‌جوشید .

سری‌کرتی فیلسوف بزرگی بود . او بود که از ساراها خواسته بود تا دانسته‌هایش را دور بریزد ، ولی ساراها هنوز هم انسان دانشمندی به حساب می‌آمد . سری‌کرتی به او گفته بود تا همهٔ وداها و دانش‌های مذهبی‌اش را رها کند ، اما ساراها **وداها** و **اوراد** خود را داشت . با آنکه ضدّ فلسفه عمل می‌کرد ، اما همین عملکرد ، خود نوعی فلسفه به حساب می‌آمد . اکنون او با زنی برخورد کرده بود که از فلسفه و ضدّ فلسفه بی‌خبر بود . زنی که هیچ فلسفه‌ای را نمی‌شناخت . زنی که از برکتِ ناآگاهی برخوردار بود و دربارهٔ جهان فلسفه و دنیای تفکر چیزی نمی‌دانست . زنی که به کار خود مشغول بود و در آن عمیقاً مستغرق گشته بود .

ساراها او را به دقت نگاه می‌کرد تا آنکه تیر آماده شد . زن در حالی که یک چشمش را می‌بست ، حالت کسی را به خود می‌گرفت که هدفی ناپیدا را نشانه رفته است . ساراها نزدیک‌تر شد . در آنجا هدفی دیده نمی‌شد ، ولی زن به سادگی یک چشمش را بست و با چشم دیگر به سوی هدفی ناشناس نشانه رفت ؛ هدفی ناپیدا و نامعلوم . ساراها از سوی او پیامی دریافت نمود . او احساس کرد که در این حالتِ نشانه‌گیری ، چیز سمبولیکی وجود دارد ، اما احساسش هنوز گنگ و مبهم بود . حسی داشت ، ولی نمی‌توانست آن را به درستی درک کند .

پس ، از آن زن پرسید که آیا در حرفهٔ ساختن تیر تخصص دارد . زن در پاسخ وی خندهٔ بلندی سر داد . او خنده‌ای وحشی کرد و گفت : « ای برهمن نادان ! تو همهٔ وداها و دانش‌های دینی‌ات را کنار گذاشته‌ای ، اما در مقابل ، به پرستش گفته‌های **بودا** پرداخته‌ای و **داماپادا** را برگزیده‌ای . این چه حاصلی دارد ؟ تو فقط کتاب‌ها را عوض کرده‌ای ، فلسفه‌ات را عوض کرده‌ای ، اما همچنان نادانی » . ساراها تکان سختی خورد . تا آن زمان هرگز کسی با او این‌گونه سخن نگفته بود . تنها زنی بی‌فرهنگ می‌توانست با او این چنین سخن بگوید . با آنکه در حالت خندهٔ او چیزی بدوی و بدور از تمدن وجود داشت ، ولی در عین حال بسیار زنده و با روح می‌نمود . ساراها احساس کرد که به طرف او جذب می‌شود . آن زن مثل مغناطیس قدرتمندی بود که ساراها در برابر او خود را جز تکه آهنی نمی‌دید .

زن دوباره گفت : « تو فکر می‌کنی که یک بودایی هستی ؟ » (احتمالاً ساراها لباس زرد رنگ راهبان بودایی را به تن داشت) و با خنده ادامه داد : « معنا و مفهوم راهِ **بودا** تنها از طریق عملکرد انسان مشخص می‌شود . با خواندن کتاب‌ها و بیان گفته‌ها به جایی نمی‌رسی و آیا آنچه را که تا کنون آموخته‌ای کافی نبوده است و آیا از این همه خسته نشده‌ای ؟ پس در این جستجوی بیهوده وقت خود را هدر نکن . با من بیا و راه مرا دنبال کن . به دنبال من بیا » ، آنگاه ... در ساراها حالتی پدید آمد . میان او و آن زن نوعی ارتباط و وحدت ... برقرار شد . ساراها هرگز چنین حالی را تجربه نکرده بود . در آن لحظه ، به مفهوم روحانی کار آن زن پی برد ، زیرا که او به هنگام کار ، بدون آنکه به چپ و راست خود نگاه کند ، تنها به میانه چشم دوخته بود .

ساراها برای اولین بار به مفهوم کلام بودا که می‌گوید : « **در میانه باشید** » پی برد . در میانه باشید و از هر آنچه جز میانه است بپرهیزید ، ساراها ابتدا فیلسوف بود و حالا **ضد فلسفه** شده بود . یعنی از نوعی گزاف‌اندیشی به سوی مخالف آن کشیده شده بود . ابتدا به پرستش چیزی پرداخته بود و اکنون متضاد آن را می‌پرستید . این پرستش‌ها در زندگی همهٔ شما مدام ادامه دارد . از راست به چپ می‌روید و از چپ به راست متمایل می‌شوید . اینها هیچ‌کدام به شما کمکی نمی‌کنند . مانند پاندولی در این حرکت مداوم به چپ و راست سرگردانید .

آیا هرگز توجه کرده‌اید هنگامی که پاندول ساعت به سمت راست متمایل می‌شود ، در همان حال نیروی بازگشت به سمت چپ را کسب می‌کند و ساعت بدین‌گونه به کار خود ادامه می‌دهد و جهان به کار خود ادامه می‌دهد ! در میانه بودن ، بدان معناست که پاندول در میانه ایستاده و به چپ و راست حرکت نمی‌کند . آنگاه ساعت از کار می‌افتد ، جهان آرام می‌گیرد ، زمان بی‌مفهوم می‌شود و انسان به مرحلهٔ رهایی از زمان می‌رسد .

او این مطلب را بارها از **سری‌کرتی** شنیده و دربارهٔ آن خوانده بود . بارها به آن توجه کرده و در موردش تأمل نموده بود . با دیگران نیز دربارهٔ **در میانه بودن** بحث کرده بود و حالا برای اولین بار به طور واقعی با آن رو به رو می‌شد . آن زن به راست و چپ نمی‌نگریست ، فقط به میانه نگاه می‌کرد ، تنها به میانه خیره شده بود .

در **میانه بودن** و **مرکزیت یافتن** ، مرحله‌ای است که در آن **تحول و پرواز**[۱] اتفاق می‌افتد . دربارهٔ آن تعمق کنید . آن را در زندگی روزمره مشاهده کنید . انسان به دنبال پول می‌دود . دیوانه است . جنون پول دارد . پول تنها خدای اوست .

زنی از زنی دیگر پرسید : « چرا نامزدت را ترک کردی ؟ من فکر می‌کردم به زودی ازدواج می‌کنید . چه اتفاقی افتاد که از هم جدا شدید ؟ » دومی پاسخ داد : « دین و مذهبمان با هم فرق داشت . به این دلیل از هم جدا شدیم . »

اولی حیرت کرد چون می‌دانست که هر دو کاتولیک هستند . پس گفت : « منظورت از دین و مذهب مختلف چیست ؟ »

آن زن پاسخ داد : « من پول را می‌پرستم و او ورشکسته است ! »

کسانی هستند که تنها خدایشان پول است . این خدا عاقبت روزی فرو می‌ریزد . باید چنین شود . پول نمی‌تواند خدای کسی باشد . این تنها تصور و خیال بافی انسان است که در قالب پول متجلی می‌شود . روزی می‌رسد که شما به این نکته واقف می‌شوید . می‌فهمید که در پول خدایی وجود ندارد . در پول هیچ چیز وجود ندارد . می‌بینید که عمرتان را تباه کرده‌اید . آن وقت علیه پول قیام می‌کنید . روش مخالف را برمی‌گزینید . ضدّ پول می‌شوید . پول را کنار می‌گذارید . به آن دست نمی‌زنید و به طور مداوم دچار نوعی درگیری هستید . حالا ضدِ پول عمل می‌کنید ، و اما این آزارِ فکری همچنان ادامه دارد . از سویی به سویی دیگر کشیده می‌شوید ، در حالی که پول هنوز در مرکز آگاهی شما قرار دارد .

[1] Transcendence

برای مدت زمانی شدیداً مادی بوده‌اید و بعد به شکل دیگری به ماده‌گرایی خود ادامه می‌دهید . اصل قضیه تغییر نمی‌کند ، بیماری مقاومت می‌کند . **بودا** می‌گوید : وابستگی به هر چیز در جهان مادی ، همان مادی بودن است ، دل کندن از چیزی و وابستگی به چیز دیگر باز هم ماده‌گرایی محسوب می‌شود . کسی که دنبال پول است ، در واقع دیوانهٔ پول است ، اما کسی که بر ضدّ پول باشد هم به نوعی دیگر اسیر آن است . دنبال قدرت رفتن ابلهانه است ، فرار از آن نیز ابلهانه است ، برترین دانش و بخردانه‌ترین آگاهی ، در **میانه بودن** است .

ساراها این اعتدال را برای اولین بار در آنجا یافت . چیزی که حتی آن را در **سری‌کرتی** هم ندیده بود . اعتدال در آنجا بود و آن زن راست می‌گفت . او به ساراها گفت : « تو تنها از طریق تجربه می‌توانی بیاموزی . » او آن چنان در کارش غرق بود که حتی به ساراها که در کنارش ایستاده و به او می‌نگریست ، نگاه نمی‌کرد . عمیقاً و کاملاً مجذوب کارش بود ، این نکته نیز پیام بودا را می‌رساند : « **در کار خود غرق بودن به معنای رهایی از عمل است .** »

زمانی که به هنگام انجام کارها حضورتان کامل نباشد ، **کارما** به وجود می‌آید . اما اگر در کارتان حضور کامل داشته باشید ، اثری از کار باقی نمی‌ماند ، اگر کارها را به طور کامل انجام دهید ، خواهید دید که پایان می‌گیرند و دیگر حتی خاطره‌ای از آنها در روحتان نمی ماند . اما اگر آنها را ناقص و ناتمام بگذارید ، می‌بینید که چگونه به شما آویخته و شما را زیر نظر می‌گیرند و ذهنتان درگیر آنهاست . ذهن می‌خواهد کار را به انجام برساند . ذهن برای کامل کردن هر کار وسوسه می‌شود ، اما اگر آن کار را در حد کمال به انجام برسانید ، دیگر ذهنتان به آن مشغول نخواهد شد ، و یک روز ناگهان درمی‌یابید که دیگر حتی ذهنی هم باقی نمانده است ، چرا که ذهن در حقیقت مجموعهٔ اعمال ناتمام گذشتهٔ شماست .

شما آرزوی دل بستن به زنی را داشتید که امروز مرده است ؛ آرزو داشتید نزد پدرتان بروید و برای اعمالتان از او آمرزش بطلبید ، برای کارهای نادرست و رفتار توهین آمیزتان از او عذر بخواهید ، اما او مُرده است و این آرزوهای ناکام با شما همراه‌اند . آنها مانند ارواحی به دنبالتان می‌آیند و شما احساس بی‌پناهی می‌کنید . چه کنم ؟ کجا بروم ؟ از چه کسی طلب بخشش کنم ؟ شما آرزو می‌کردید تا با دوستتان مهربان باشید ، اما مثل یک تکه سنگ ، سخت و بسته ماندید و نتوانستید محبتتان را ابراز کنید و امروز او دیگر وجود ندارد و این خاطره رنجتان می‌دهد و مدام احساس تأسف می‌کنید . روزگارتان با حسرت سپری می‌شود . حال اگر کارها را به طور کامل انجام دهید ، از بار آن آزاد خواهید شد و دیگر اسیر گذشته نخواهید بود . انسان حقیقی ، هرگز به عقب نگاه نمی‌کند ، زیرا چیزی برای دیدن وجود ندارد . خاطره‌ای او را دنبال نمی‌کند ، پس به جلو می‌رود . چشم‌هایش از گذشته پاک شده است . دیدش مه‌گرفته و غبارآلود نیست . تنها در چنین شفافیت و خلوصی است که انسان می‌تواند حقیقت را بیابد .

شما به خاطر اعمال ناتمامتان مشوش هستید . به حیاطی می‌مانید که از اشیاء بی‌فایده و مختلف پُر شده باشد . یک چیز ناقص در اینجا و یک کار ناتمام در آنجا ... هیچ چیز کامل نیست . آیا به آنجا نگاهی انداخته‌اید ؟ آیا هرگز کاری را به طور کامل انجام داده‌اید یا آنکه همه چیز ناقص مانده است ؟! شما چیزی را به گوشه‌ای هُل می‌دهید و چیز دیگری را برمی‌دارید . قبل از آنکه کاری را کامل کنید به کار دیگری می‌پردازید . و باز پیش از انجام آن ، به کار دیگری مشغول می‌شوید . به این ترتیب بارتان مدام افزوده می‌شود . این همان **کارما** ست . **کارما به معنای اعمال ناقص و ناتمام است .**

در کمال و وحدت باشید ... آنگاه به آزادی می‌رسید .

آن زن کاملاً مجذوب کار خود بود . به همین دلیل ، درخشنده و روشن می‌نمود . به همین جهت ، بسیار زیبا به نظر می‌رسید . با آنکه یک زن معمولی بود ، اما زیبایی‌اش زیبایی زمینی نبود . زیبایی او بر اثر آن مجذوبیت در حد کمال بود . زیبایی‌اش به خاطر آن بود که روشی افراطی نداشت . زیبایی‌اش به خاطر آن بود که در میانه و مرکز قرار گرفته بود . در حد اعتدال و میزان بود و **لطف و زیبایی ، از اعتدال و میانه‌روی سرچشمه می‌گیرد .** برای اولین بار **ساراها** به زنی برخورد کرد که زیبایی‌اش تنها جنبهٔ جسمانی نداشت . او از روحی زیبا برخوردار بود . طبیعتاً **ساراها** به دام افتاد ، اسارت تحقق یافت .

آن زن کاملاً مجذوب کار خود بود . با همهٔ وجودش در کاری که انجام می‌داد غرق شده بود . ساراها برای اولین بار دریافت که استغراق و مراقبه چه معنایی دارد . مراقبه آن نیست که برای زمان خاصی بنشینید و ذکری را تکرار کنید . به معنای رفتن به کلیسا یا معبد نیست ، بلکه به معنای زیستن و انجام کارهای کوچکی است که آنها را چنان مجذوبانه انجام می‌دهیم ، که عمق و معنای آن در هر حرکتی جلوه‌گر می‌شود . او برای اولین بار به معنای مراقبه پی برد . ساراها ، خود مراقبه‌گر بود و در این راه به سختی تلاش می‌کرد ، اما برای اولین بار در زندگی‌اش مراقبه را به شکل زنده و مجسم می‌دید . می‌توانست آن را احساس کند . می‌توانست آن را لمس کند . چیز قابل دسترسی بود . به خاطر آورد که بستن یک چشم و باز نگه داشتن چشم دیگر ، نوعی نشانه است . نشانه‌ای از نشانه‌های بودا ...

امروزه دانشمندان روان‌شناس بعد از دو هزار و پانصد سال به همان نکته‌ای که بودا در آن روزگار رسیده بود پی برده‌اند . بودا می‌گوید : نیمی از مغز ، کار مکاشفه و درک را بر عهده دارد و نیمی دیگر ، به کار شناسایی می‌پردازد . مغز به دو بخش و دو نیمکره تقسیم شده است ، نیمکرهٔ سمت چپ محلی برای منطق ، دلیل و برهان ، استدلال ، فکر ، تجزیه و تحلیل ، فلسفه و حکومت الهی است . جایگاه کلمات و کلمات و کلمات و بحث و جدل و استنباط است . نیمکرهٔ چپ مغز اهل حساب و **پیرو آیین ارسطوست .** بخش راست مغز ، جایگاه مکاشفه ، احساس ، الهام ، بینش و روشن بینی است . در آنجا شما بحث نمی‌کنید ، بلکه به آگاهی می‌رسید . استدلال نمی‌کنید ، بلکه به سادگی تشخیص می‌دهید .

این به معنای الهام است . آگاهی در آنجاست . **حقیقت** توسط بخش راست مغز شناسایی می‌شود و توسط بخش چپ استدلال می‌گردد . اما استدلال ، تنها استدلال است ، تجربه نیست .

ساراها ناگهان متوجه شد که آن زن یک چشمش را بسته و چشم دیگرش را گشوده است . بستن یک چشم به نشانهٔ بستم روزنهٔ دلیل و برهان و باز بودن چشم دیگر به نشانهٔ گشودن روزنه عشق ، الهام و آگاهی بود . آنگاه ساراها آن حالت را به خاطر آورد .

ناشناخته و نادیده را نشانه گرفتن : ما در راه سفر به سوی ناشناخته‌ایم و برای شناختنِ چیزی که قابل شناسایی نیست می‌رویم . این همان دانش حقیقی است . دانستن آنچه که دریافت ناشدنی است ؛ درک چیزهای غیر قابل تشخیص ؛ به دست آوردن چیزهایی که قابل دسترس نیستند . این شیفتگی و شورِ غیرممکن ، همان چیزی است که از انسان یک رهرو خداجو می‌سازد .

منظور از کلمهٔ **غیرممکن** ، این نیست که هرگز واقع نخواهد شد ، بلکه منظور این است که تا زمانی که به طور کامل تغییر نکنید ، شدنی نیست ، تا شما به این شکل و هیئت هستید ، چیزی اتفاق نخواهد افتاد ، اما اشکال مختلفی از بودن وجود دارد و شما می‌توانید به شکل انسان جدیدی درآیید . آن وقت غیرممکن ، ممکن می‌شود . برای انسانی از نوع دیگر ، ناممکن ، ممکن می‌شود . به همین دلیل است که مسیح می‌گوید : « **تا زمانی که دوباره متولد نشوید ، نخواهید دانست .** » یک انسان تازه متولد شده آن را می‌داند .

شما به سوی من می‌آیید ، این را نخواهید دانست ، من باید شما را نابود کنم . باید برای شما خطرناک باشم . باید از خودتان به درآیید . باید ناپدید شوید . آنگاه انسان تازه‌ای متولد می‌شود . آگاهی تازه‌ای به وجود می‌آید ، زیرا در شما چیزی فنا ناپذیر وجود دارد که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را از میان بردارد . تنها چیزهای نابود شدنی ، نابود می‌شوند . ماندنی ، بر جای می‌ماند و زمانی که در وجودتان به آن عنصر جاودانگی دست یابید ، زمانی که به آن آگاهیِ پایدار برسید ، آن وقت انسان تازه‌ای خواهید بود . آگاهی تازه‌ای خواهید بود ، این چنین است که ناممکن ، ممکن می‌گردد و دست نیافتنی ، به دست می‌آید .

آنگاه ، او آن حالت را به خاطر آورد . ناشناخته را نشانه رفتن ؛ نادیده را ، غیر قابل شناخت را ، واحد را ، نشانه گرفتن ، این هدف است ؛ یکی شدن با هستی ؛ به وحدت رسیدن . جایی که فاعل و مفعولی وجود ندارد . جایی که من و تو از میان می‌رود .

مارتین بِبر[1] در کتاب جالب و معروف خود به نام « من – تو » ، می‌گوید ؛ « تجربهٔ نیایش ، تجربهٔ **من – تو** است . » حق با اوست ، تجربهٔ نیایش ، همان تجربهٔ **من – تو** است . خداوند **تو** است و شما **من** هستید و شما با یکدیگر گفتگو می‌کنید . **من** با **تو** ارتباط برقرار می‌کند ، اما در آیین بودا ، نیایشی وجود ندارد . بودا از این مرحله فراتر می‌رود . او می‌گوید ، در یک ارتباطِ **من – تو** ، شما با هم فاصله دارید و از یکدیگر جدایید . حتی می‌توانید بر سر هم فریاد بزنید . در این صورت ، ارتباطی برقرار نخواهد شد ، زیرا ارتباط ، زمانی ایجاد می‌شود که فاصله‌ای میان **من – تو** وجود نداشته باشد ، که فاعل و مفعول ناپدید شوند ، که من و تو باقی نمانند ، که جوینده و مقصد وجود نداشته باشند ، که تنها وحدت باشد ، تنها یگانگی باشد .

با دریافت این مطلب و مشاهدهٔ حالت آن زن به هنگام کار ، وی حقیقت را تشخیص داد . آن زن او را با نام **ساراها** صدا کرد ، در حالی که نام وی **رائول** بود ، او را ساراها نامید ، ساراها کلمهٔ زیبایی است ، به معنای **کسی که تیر را رها کرده است** ، « **سارا** » به معنای **تیر** است و « **ها** » یعنی **کسی که پرتاب کرده است** . ساراها کسی است که تیر را از کمان رها کرده است ، از همان لحظه‌ای که او معنای حرکات آن زن را دریافت و از مفهوم سمبولیک آنها آگاه شد ، وقتی توانست آنچه را که آن زن به او می‌نمود شناسایی کند ، آن وقت زن با شادی به رقص پرداخت . او را **ساراها** نامید و به او گفت : « از امروز به بعد ، تو ساراها هستی ، زیرا تیر را از چلهٔ کمان پرتاب کرده‌ای . با درک معنای کارهای من ، تو به قلمرو حقیقت قدم گذاشته‌ای ... » .

ساراها به او گفت : « تو یک زن معمولی پیکان ساز نیستی و من به خاطر سوء تعبیرم از تو عذرخواهی می‌کنم . از اینکه دربارهٔ تو به غلط قضاوت کرده‌ام ، عمیقاً متأسفم ، تو استاد بزرگی هستی و من به کمک تو تولدی دوباره یافته‌ام ، تا دیروز برهمنی واقعی نبودم ، اما امروز به راستی برهمن هستم . تو استاد من و مادر منی و به من زندگی دوباره داده‌ای ، من دیگر همانی که بودم نیستم . حق با توست . تو می‌توانی نام قدیمی مرا به دور اندازی و اسم جدیدی به من ببخشی .

گاهی شما از من می‌پرسید که چرا روی بعضی اشخاص اسم تازه‌ای می‌گذارم ؟ این به خاطر آن است که می‌خواهم مشخصات قدیمی آنها را دور بریزم . می‌خواهم گذشته را فراموش کنند و از هر تعلقی که به گذشته ربطشان می‌دهد ، رها شوند . در این راه ، باید قاطعانه عمل کرد . باید ارتبط و وابستگی با گذشته را قطع کرد . **رائول** به **ساراها** تغییر نام داد ، آن زن چیزی به جز **بودای** پنهان شده در ساراها نبود . در متون مذهبی ، **بودا** را با نام **ساخناتا**[2] معرفی می‌کنند . همان بودایی که به یاری ساراها آمد تا نیروهای درونی وی را آشکار کند ، و این بودای به خصوص ، یعنی ساخناتا در

[1] Martin Beber
[2] Sukhnatha

هیئت یک زن ظاهر شد و این چه دلیلی دارد ؟ دلیلش آن است که **تانترا** معتقد است همان گونه که انسان به وسیلهٔ یک زن متولد می‌شود ، تولد دوباره سالک نیز به کمک یک زن حاصل می‌گردد . در واقع ، غالب استادان و پیرانِ طریقت ، بیشتر از آنکه **پدر** باشند **مادرند** . آنها از خصوصیات زنانه برخوردارند . **بودا** مؤنث است . **ماهاویرا** و **کریشنا** نیز همین گونه‌اند . شما در آنها بدنی گرد و کمی گوشتالود و لطافت و زیبایی زنانه را مشاهده می‌کنید و زمانی که به چشم‌هایشان می‌نگرید ، حالت تهاجمی مردان را در آنها نمی‌یابید ، بنابراین تظاهر بودا در هیئت زنانه ، جنبهٔ سمبولیک دارد . بودا همیشه به شکل یک زن بوده است . ممکن است جسم او شبیه مردان باشد ، اما بوداها همیشه مؤنث‌اند ، زیرا هر چیزی که متولد می‌شود ، از انرژی زنانه نشئت می‌گیرد . شاید منشاء وجود ، انرژی مردانه باشد ، اما این به تنهایی نمی‌تواند باعث تولد شود .

یک **استاد** ، ماه‌ها شما را در بطن خویش جای می‌دهد ؛ ماه‌ها ، سال‌ها و شاید زندگی‌های متوالی طول بکشد . کسی نمی‌داند که زمان مناسب متولد شدن کِـی فرا خواهد رسید ؟ ! **استاد** باید مانند مادر باشد . استاد باید از انرژی زنانه بسیار قدرتمندی برخوردار باشد تا بتواند عشق را بر شما بباراند . تنها در آن هنگام می‌تواند چیزهای باطل را نابود سازد ؛ تا زمانی که شما از چنین عشقی اطمینان مطلق نیابید ، به وی امکان و اجازهٔ نابود شدنتان را نخواهید داد . چگونه به او اعتماد می‌کنید ؟ تنها عشق او می‌تواند این اعتماد را در شما برانگیزد . همراه با این اعتماد ، او به مرور تک تک اندام‌ها و اجزای شما را خواهد برید و ناگهان یک روز ناپدید خواهید شد . آرام ، آرام ، آرام و ... و آنگاه دیگر نخواهید بود . از دروازه‌ای به دروازه‌ای می‌روید و ... بعد می‌بینید که دیگر نیستید و آنگاه ، آن دیگری ، آن نو رسیده ، متولد می‌شود .

آن زنِ سازندهٔ پیکان ، ساراها را پذیرفت . در واقع در انتظارش بود . استاد همیشه برای یافتن یک سالک حقیقی در انتظار می‌ماند . اعتقاد بر آن است که پیش از آنکه یک سالک ، مُرادش را انتخاب کند ، مُراد او را برگزیده است . این در مورد ساراها نیز اتفاق افتاد . **ساخناتا** در هیئت یک زن پنهان شده بود . او در انتظار **ساراها** بود تا از راه برسد و توسط او متحول شود . این امر که ابتدا استاد و پیر ، شاگردش را انتخاب کند ، کاملاً منطقی است ، زیرا یک راهبر ، آگاه‌تر و داناتر است . او می‌تواند در اعماق هستی شما نفوذ کند و امکانات بالقوهٔ وجودتان را بیابد . آیندهٔ شما را ببیند و از آنچه که می‌تواند واقع شود آگاهی یابد . شما به هنگام برخورد با مُرشدتان فکر می‌کنید که او را انتخاب کرده‌اید . این فکر نادرستی است . چگونه می‌توانید او را انتخاب کرده باشید ؟ با آن همه نابینایی ، چگونه می‌توانید استاد را شناسایی کنید ؟ اگر وجودش را حس می‌کنید ، به خاطر آن است که او در قلب شما رخنه کرده و انرژی‌هایتان را به بازی گرفته است ، تنها به این خاطر است که حضور او را احساس می‌کنید ، **پیش از آنکه سالکی پیر خود را برگزیند ، خود توسط پیر برگزیده شده است .**

آن زن او را پذیرفت ، انتظارش را کشیده بود . بعد آنها با هم به قبرستانی نقل مکان کردند و زندگی مشترکشان را آغاز نمودند . اما چرا قـبرسـتان ؟ بودا می‌گوید : « **پیش از آنکه معنای مرگ را بدانید ، معنای زندگی را نخواهید دانست . تا نمیرید ، تولد دوباره نخواهید داشت** » .

از آن روزگار تا کنون ، بسیاری از رهروانِ راه تانترا ، در قبرستان زندگی کرده‌اند . ساراها بنیان‌گذار آن بود ، او در محوطهٔ قبرستان می‌زیست . کسانی را می‌آوردند . اجساد مردگان را در آنجا می‌سوزاندند و او در آنجا زندگی می‌کرد ، آنجا خانه‌اش بود . او با آن زن سازندهٔ تیر و پیکان در آنجا زندگی می‌کردند . عشقی عمیق در میانشان جاری بود و این عشق نه عشق یک زن و مرد ، بلکه عشق استاد و شاگرد بود . عشقی که به یقین از رابطهٔ میان یک زن و مرد برتر بود . عشقی که از نزدیکی و صمیمیت بیشتری حکایت داشت . رابطهٔ زن و مرد تنها رابطهٔ جسم است ، اما میان شاگرد و استاد ، رابطهٔ عاشقانهٔ دو روح مطرح می‌شود .

ساراها همزادش را یافته بود . آنها از عشقی عظیم و بزرگ که وقوع آن بر کرهٔ خاک بسیار نادر است ، لبریز بودند . آن زن به **ساراها** ، **تانترا** را تعلیم می‌داد . تنها یک زن می‌تواند **تانترا** را آموزش دهد . کسی از من می‌پرسید که چرا برای تعلیم تانترا ، **کاویشا** را به عنوان مربی انتخاب کرده‌ام ؟ ! پاسخ آن است که تنها یک زن می‌تواند آموزش تانترا را بر عهده بگیرد . این کار برای مردان مشکل است . البته شاید گاهی یک مرد هم از عهدهٔ این کار برآید ، اما در ابتدا باید صفات و خصوصیات ویژهٔ زنانه را کسب کرده باشد . یک زن به طور طبیعی ، خصوصیات لازم را دارد و از عشق ، عطوفت و طبیعتاً مهر و محبت و احساس و نرمش برخوردار است .

در سایهٔ رهبری این زنِ پیکان‌ساز ، **ساراها** به یک انسان تانترایی تبدیل شد . او دیگر به مراقبه نمی‌پرداخت . یک روز که وی همهٔ **وداها** ، حکمت ، دانش و آموخته‌هایش را رها کرده بود ، مراقبه‌اش را نیز کنار گذاشت . در سرتاسر مملکت زمزمه‌هایی برخاست : ساراها دیگر مراقبه نمی‌کند ! ساراها آواز می‌خوانَد و می‌رقصد ، اما مراقبه‌ای در کار نیست . اکنون ، خواندن و رقصیدن جای مراقبه را گرفته بود . اکنون جشن و شادمانی ، شیوهٔ اصلی زندگی‌اش شده بود .

در قبرستان زیستن و جشن گرفتن ! در گذرگاه مرگ زیستن و شادمان بودن ! این زیبایی حقیقی **تانترا** ست . تانترا ضد و نقیض را به هم می‌پیوندد . آنچه را که متضاد است در کنار هم قرار می‌دهد .

شما اگر به قبرستان بروید ، احساس اندوه خواهید کرد ، در آنجا شاد بودن مشکل است . آواز خواندن و رقصیدن در جایی که مردگان را می‌سوزانند ، در جایی که دیگران گریه و زاری می‌کنند ، در جایی که روزانه در آن شاهد مرگ هستید ، در جایی که شب و روز مرگ را نظاره می‌کنید ، آسان نخواهد بود . چگونه می‌توانید شاد باشید ؟ در حقیقت ، اگر نتوانید در چنین فضایی شادمان باشید ، آنچه را که شادی می‌پندارید تنها یک توهم است . ولی اگر بتوانید حتی در

فضای غم‌انگیز گورستان شادمان بمانید ، آنگاه شادی شما حقیقی و بی‌قید و شرط است ؛ دیگر تفاوتی نمی‌کند که در کنارتان مرگ باشد یا زندگی ؛ آن وقت تولد یا مرگ یک انسان ، شادی شما را دگرگون نمی‌سازد .

ساراها می‌خواند و می‌رقصید ، دیگر سخت و جدی نبود ؛ تانترا هم ، چنین نیست . تانترا شادی و شور و حال است ، تانترا **صمیمی** است ، اما **جدی** نیست . بسیار مسرت بخش است . بازی و نشاط در جانش رخنه کرده ، تانترا بازی و نشاط است ، تانترا شکل جهش یافته و فراترِ عشق است و عشق لبریز از جنبش و نشاط است .

کسانی هستند که دوست ندارند عشق مثل یک بازی پُر نشاط باشد ، مهاتما گاندی می‌گوید : « تنها زمانی عشقبازی کنید که قصد تولید مثل داشته باشید . آه که عشق را به کار و عمل تبدیل می‌کنند ! تولید مثل ... این بسیار نازیباست ، تنها به هنگام تولید مثل عشق ورزیدن ! آیا زن یک کارخانه است ؟ تولید مثل ! - تولید کلمهٔ زشتی است . عشق ، شادمانی است . زمانی که با نشاط و شادمان هستید ، عشق بورزید ، آنگاه که بر فراز قلهٔ زمین جای گرفته‌اید ، عشق بورزید و انرژی عشق را با دیگری سهیم شوید . در آن هنگام که قابلیت رقص و آواز و سرخوشی در شماست عشق بورزید . تولید مثل و زاد و ولد ، اینها کلمات نازیبایی هستند . عشق باید از سرچشمهٔ شادی و نشاط فراوان بجوشد . تنها در این هنگام ، عشق بورزید .

شور و جنبش در وجود ساراها رخنه کرد . عاشق همیشه در خود ، روح بازی و نشاط دارد . در همان لحظه‌ای که سرزندگی در شما می‌میرد ، چیز زیبایی در وجودتان فرو می‌ریزد . دیگر در زندگی شهدی جریان ندارد و تنها تظاهر و دورویی باقی می‌ماند .

وقتی که جنبش و حرکت در جان او رسوخ کرد ، ایمان و دین حقیقی از آن میان تولد یافت . جذبهٔ سرخوشی او ، آن چنان مُسری بود که مردم برای تماشای رقص و آوازش به آن سو کشیده می‌شدند . آنگاه کسانی که به تماشا می‌آمدند ، با او به رقص و آواز می‌پرداختند . و بدین سان فضای گورستان به محل جشن و پایکوبی تبدیل می‌شد . هنوز در آنجا اجساد را می‌سوزاندند ، اما به مرور ، جمعیت بیشتری از مردم به دور **ساراها** و آن زن ، گـِرد می‌آمدند و شادی بی‌پایانی فضای گورستان را پـُر می‌کرد .

این شور و حال آن چنان ساری بود که حتی کسانی که از جذبه و حال چیزی نشنیده بودند ، برای رقص و آواز می‌آمدند ، از خود بی خود می‌شدند و به مرحلهٔ **سامادی**[1] می‌رسیدند . جاذبه و ارتعاشات وجود او ، آن چنان قدرتمند بود که دیگران نیز به راحتی در آن سهیم می‌شدند و با ماورا تماس برقرار می‌کردند . او آن چنان سرمست بود که شور و

[1] Samadhi مرحلهٔ تمرکز و آگاهی

سرمستی درونی‌اش را در جان همهٔ کسانی که اطرافش بودند جاری و ساری می‌کرد . او آن چنان لبریز و سرشار بود که دیگران نیز از مستی‌اش لبریز و لبالب می‌شدند .

با ادامهٔ این وضع ، برهمن‌ها ، کاهنان و افراد به ظاهر درستکار ، ساراها را با تهمت و افترا ضایع کردند . این امر اجتناب ناپذیر بود . هر وقت یک نفر مثل **ساراها** حضور داشته باشد ، برهمن‌ها همگی علیه او قیام می‌کنند . کاهنان ضد او برمی‌خیزند . مردمی که برچسب پرهیزکاری بر خود نهاده‌اند ، قشریون و همهٔ کسانی که خودشان را همیشه بر حق می‌دانند ، شروع به شایعه‌سازی و افترا زدن می‌کنند .

آنها می‌گفتند : « او بی‌آبرو و هرزه شده است . دیگر نمی‌توان او را برهمن خواند ، از تقدس به دور افتاده است . حتی دیگر یک راهب بودایی هم نیست . خودش را با انجام کارهای شرم‌آور و زنی پست مشغول کرده است ، مانند یک سگ به هر طرف می‌دود . » شور و جذبه **ساراها** در چشم آنها مانند حرکات سگی دیوانه بود . این طرز تلقی به برداشت افراد مربوط می‌شود . او در صحن قبرستان می‌رقصید . بله او دیوانه بود . اما یک سگ دیوانه نبود ... برداشت‌ها به نحوهٔ نگرش افراد بستگی دارند .

عاقبت ، این حرف‌ها به گوش پادشاه هم رسید . او مضطرب شد و سعی کرد از حقیقت با خبر شود . به تدریج نگرانی‌اش بیشتر می‌شد . افرادی نزد او می‌آمدند و برایش از ساراها می‌گفتند . آنها می‌دانستند که پادشاه همیشه برای او احترام عمیقی قائل بوده و آرزو داشته است که او را مشاور دربار خود کند ، اما ساراها ترک دنیا کرده بود . پادشاه به آگاهی و دانش او احترام می‌گذاشت . در این حال ، مردم نزد او می‌آمدند و دربارهٔ ساراها حرف می‌زدند .

پادشاه ، آن مرد جوان را دوست می‌داشت و به او احترام می‌گذاشت ، وضعیت ساراها برای او اهمیت داشت . بنابراین عده‌ای را نزد وی فرستاد تا او را به بازگشت تشویق کنند . « راه گذشته را از سر بگیر ، تو یک برهمن هستی ، پدرت عالم بزرگی بوده است . تو هم طلبهٔ بزرگی هستی . حالا چه می‌کنی ... ! چرا به بیراهه می‌روی ؟ دوباره به خانه‌ات بازگرد ، من هنوز اینجا هستم ، به قصرم بیا و یکی از اعضای خانواده‌ام باش . این رفتار ، پسندیدهٔ تو نیست » .

فرستادگان پادشاه نزد او رفتند و ساراها برای کسانی که قصد داشتند او را از راهی که در پیش گرفته بود منصرف کنند ، صد و شصت بیت ترانه و شعر خواند . وقتی که شعر می‌خواند ، همگی آنها با او به رقص و پایکوبی می‌پرداختند . همهٔ فرستادگان شاه در آنجا مقیم شدند و دیگر هرگز از پیش ساراها بازنگشتند .

پادشاه باز هم بیشتر مضطرب شد . آن وقت ملکه که او نیز همیشه نسبت به ساراها علاقه نشان داده بود و آرزو داشت که وی دخترش را به همسری برگزیند ، خود به دیدار وی شتافت . ساراها برای او هم هشتاد بیت شعر خواند ... و بعد همسر پادشاه نیز نزد ساراها مقیم شد ... !

پادشاه بیش از پیش گیج و آشفته شد . با خود گفت : « باید خودم بروم و ببینم که در آنجا چه می‌گذرد . » او نیز بدانجا رفت . ساراها برایش چهل بیت شعر و سرود خواند . پادشاه هم مثل بقیه دگرگون شد و چون سگی دیوانه ، در صحن قبرستان به رقص و پایکوبی پرداخت .

اکنون سه متن مجزا و متفاوت از یکدیگر که همگی به **ساراها** نسبت داده می‌شوند ، در اختیار ماست .

نمونهٔ اول ، صد و شصت بیت شعری است که آنها را برای مردم عادی سروده است ، نمونهٔ دوم ، هشتاد بیتی است که برای ملکه خوانده است و نمونهٔ سوم ، چهل بیت شعری است که برای پادشاه خوانده است و جا دارد که مورد تأمل و تعمق قرار گیرد .

با دگرگون شدن پادشاه ، افراد کشورش نیز به مرور تغییر کردند . در متون قدیمی می‌خوانیم که بعد از این حادثه ، زمانی رسید که آن سرزمین خالی شد ! **خالی** یک لغت خاص بودایی است و مفهومش آن است که مردم بی‌جسم شدند و نفس خویش را از دست دادند . آنها معنای لذت بردن از لحظه‌ها را دریافتند . قدرت طلبی و زورگویی و رقابت‌های وحشیانه در آن سرزمین از میان رفت . بر همه جا سکوت حکمفرما شد . خلوت به جای هیاهو نشست . آدم‌های دیوانه ناپدید شدند و نیرویی الهی همه چیز را در خود گرفت . این چهل بیت شعر ساراها ، ریشه و اساس و سرچشمهٔ همهٔ دگرگونی‌ها بود . ما اکنون به این سفر روحانی می‌رویم .

« سرودهای شاهانهٔ ساراها » را « ترانه‌های عمل انسان » نیز نامیده‌اند و این اسم بسیار غریب و بی‌مسمی به نظر می‌رسد ، زیرا ترانه ، هیچ وجه اشتراکی با **کار و عمل** ندارد . این نام شاید بدان خاطر باشد که ترانه در وجود و هستی انسان اثر می‌کند و زمانی که هستی انسان دگرگون شود ، رفتارش نیز دگرگون می‌شود . ولی به خاطر داشته باشید که عکس این قضیه صادق نیست ، یعنی با تغییر رفتار و اعمال ، وجود انسان تغییر نخواهد کرد . تانترا می‌گوید : « وجودت را تغییر بده ، رفتار و اعمالت خود به خود دگرگون خواهد شد . از نیروی آگاهی بهره‌مند شو ، آنگاه اعمال ، شخصیت و رفتار تو تحت تأثیر این آگاهی تغییر خواهد کرد . »

تانترا به **وجود** و **بود** ، اعتقاد دارد . عمل و شخصیت در تانترا معنایی ندارند . به همین دلیل تانترا را **ترانهٔ عمل انسان** می‌نامند ، زیرا زمانی که وجود و هستی شما دگرگون شود ، اعمالتان دیگرگون می‌شوند . برای تغییر رفتار و کردار راه دیگری وجود ندارد . آیا هرگز کسی توانسته است کردارش را بدون دگرگونی درونی تغییر دهد ؟

اگر عصبانی باشید و بخواهید بر خلاف آن وانمود کنید چه می‌شود ؟ خشم خود را فرو می‌خورید . چهره ای دروغین از خود می‌سازید . بر چهرهٔ خود ماسک می‌گذارید . اگر امیالی شهوانی در شما باشد برای تغییر آن چه می‌کنید ؟ مراسم

سوگواری راه می‌اندازید ، به مقدسات متوسل می‌شوید ، اما آتشفشان درونی در شما زنده می‌ماند . در واقع ، روی قلهٔ آتشفشانی هستید که هر لحظه امکان انفجار آن می‌رود و شما دائماً در ترس و نگرانی به سر می‌برید .

آیا تا کنون به این گونه افراد توجه کرده‌اید ؟ آنها همیشه می‌ترسند ، از جهنم می‌ترسند ، می‌خواهند به هر ترتیب شده به بهشت بروند ، اما معنای بهشت را نمی‌دانند ، هرگز طعم آن را نچشیده‌اند . **اگر آگاهی‌تان را دگرگون کنید ، به بهشت نمی‌روید ، اما بهشت را در خود خواهید یافت ! بگذارید یک بار و برای همیشه بپذیریم که بهشت و جهنم در وجود ما شکل می‌گیرد و هر آنچه را که بخواهیم و انتخاب کنیم همان خواهد بود .**

اگر خود را تغییر بدهید ، ناگهان می‌بینید که بهشتی شده‌اید و بهشت در شما حلول کرده است ، اما بدون تغییر ، وجودتان در تضاد باقی می‌ماند ، خودتان را به چیزی که وجود ندارد می‌بندید و به این ترتیب ، دروغین و غیرواقعی می‌شوید و تضاد درونی ، از شما انسان دو گانه‌ای می‌سازد . دچار آشفتگی و جنون می‌گردید ، خودتان را به گونه‌ای متفاوت از آنچه هستید عرضه می‌کنید . چیزی را می‌گویید که هرگز بدان عمل نمی‌کنید ، اعمال و گفتارتان با هم در تناقض‌اند و به این طریق ، با خودتان قایم باشک بازی می‌کنید . حاصل و نتیجهٔ اعمالتان نگرانی و اضطراب دائم است ، جهنم واقعی همین وضعیت است .

حال به سرود ساراها توجه کنید که می‌گوید :

من در برابر مرشد و استادم[1] سر **تعظیم** فرو می‌آورم ،

در برابر او که بر **همهٔ محدودیت‌ها حاکم** شده سر **تعظیم** فرو می‌آورم .

کلمهٔ مانجوسری باید به دقت مورد توجه قرار گیرد و معنای درست آن مفهوم گردد . مانجوسری نام یکی از پیروان و شاگردان بوداست . او انسانی نادر و منحصر به فرد بود . بودا از این قبیل شاگردان که هریک به دلیلی ، خاص و بی‌نظیر بودند بسیار داشت . **ماها شیاپا** ، یکی از شاگردان بودا ، پیام‌ها را بدون آنکه در هیئت کلمات ظاهر شوند دریافت می‌کرد و دیگر شاگردان او هر کدام از نوعی صفت خاص برخوردار بودند . اما وجود مانجوسری به دلیل بهره‌مندی از کیفیاتِ عالی یک مرشد و پیر ، قابل توجه است .

هرگاه کسی دچار مشکلات زیادی بود ، بودا وی را نزد مانجوسری می‌فرستاد . مردم آن روزگار با شنیدن نام او به لرزه می‌افتادند . او موجودی سخت‌گیر و خشن بود . هر گاه کسی را نزد او می‌فرستادند ، سایر شاگردان بودا می‌گفتند : « آن

[1] Manjusri

شخص زیر شمشیر مانجوسری رفته است . » به همین دلیل در طول زمان ، اصطلاح « شمشیر مانجوسری » شهرت یافت . زیرا او در یک حرکت و با یک ضربه ، سر را از بدن جدا می‌کرد . آدم صبوری نبود و در یک ضربه ، سر را از تن جدا می‌کرد . شفقت او آن چنان قدرتمند بود که می‌توانست بی‌رحم باشد . به همین جهت نامِ مانجوسری به عنوان نمایندۀ همۀ استادان و پیران طریقت به کار می‌رود ، زیرا آنها همگی بخشنده‌اند ، ولی در عین حال باید بی‌رحم باشند . ایشان بخشنده‌اند ، زیرا در شما مولود تازه‌ای را جان می‌بخشند و بی‌ترحم‌اند ، زیرا باید همۀ آنچه را که به گذشته‌تان مربوط می‌شود نابود سازند .

می‌بینیم که **ساراها** پیش از آغاز سرودهایش تعظیم می‌کند و می‌گوید : من در برابر استاد شریف ، سر تعظیم فرو می‌آورم . در برابر استاد استادان ، سر تعظیم فرو می‌آورم ، در برابر آن کس که فاتح همۀ محدودیت‌هاست ، سر تعظیم فرو می‌آورم و سپس **ساراها** در برابر **بودا** که بر محدودیت‌ها غلبه کرده و به لایتناهی رسیده است ، سر تعظیم فرو می‌آورد .

زمانی که آب راکد و آرام با تازیانه‌های باد آشفته می‌شود

و امواج به پیچ و تاب درمی‌آیند ،

در آن هنگام ، پادشاه دربارۀ ساراها

با آنکه وی تنها یک نفر است به هزار گونه می‌اندیشد

دریاچۀ آرامی را در نظر بیاورید که ساکت و بی‌تحرک است . ناگاه باد شدیدی می‌وزد و سطح آب دریاچه را به بازی می‌گیرد . دریاچه آشفته می‌شود و هزار و یک موج و چین و شکن در آن پدیدار می‌گردد . تنها یک لحظه قبل ، تصویر ماهِ کامل ، در دریاچه منعکس بود ، اما حالا هزار و یک چین و شکن در آن است . تصویر ماه در تمام سطح دریاچه پخش شده و به خاطر انعکاس نورش همۀ دریاچه سیمگون می‌نماید ، اما تصویر واقعی ماه را نمی‌یابید . تصویر ماه کجاست ؟ چه شکلی دارد ؟ همه چیز دگرگون شده است !

ساراها می‌گوید : وضعیت یک ذهن مادی بدین گونه است . فریب می‌خورد و تفاوت میان یک انسان روشن‌بین و یک شخص معمولی تنها در همین است . یک بودا ، یک روشن بین ، کسی است که ذهن او دیگر آشفته نمی‌شود . این باد را که سبب آشفتگی است ، **تریشنا**[1] یا آرزو و هوس می‌نامند .

[1] Trishna

آیا هرگز مشاهده کرده‌اید ، که هرگاه آرزویی در شما سر برمی‌دارد هزار و یک موج در قلبتان برمی‌خیزد ؟ آگاهی‌تان دچار آشفتگی می‌گردد و گیج می‌شوید ، اما زمانی که آرزو و هوس آرام می‌گیرد ، شما نیز آرام می‌شوید و به صلح درونی می‌رسید !

بنابراین **آرزو** و **خواسته** ، همان **تندبادی** است که ذهن را آشفته می‌کند و هرگاه ذهن آشفته شود ، هیچ حقیقتی در آن منعکس نخواهد شد .

زمانی که آب آرام و راکد با تازیانه‌های باد آشفته می‌شود

و امواج به پیچ و تاب درمی‌آیند ،

در آن هنگام ، شاه در مورد ساراها

با آنکه وی تنها یک نفر است به هزار گونه می‌اندیشد .

ساراها به دو مورد اشاره می‌کند . اولاً می‌گوید : ذهن شما بر اثر غوغا و آشفتگی آزرده گشته و بادهای بسیار بر سطح آن وزیده است ، در نتیجه نمی‌توانید مرا به درستی ببینید . هر چند که من یک نفر بیش نیستم ، اما ذهن شما مرا هزار پاره می‌بیند .

این حقیقت داشت ، ساراها درون پادشاه را می‌خواند . شاه حیرت کرد . او برای این مرد جوان احترام قائل بود و همواره به او اعتماد می‌کرد . شاه می‌دانست که ساراها اشتباه نمی‌کند ، اما در عین حال بسیاری از مردم صدیق و محترم ، مردمانِ ثروتمند و دانا ، نزد پادشاه آمده و در مورد ساراها گزارش‌هایی از این قبیل داده بودند : « ساراها به بیراهه می‌رود . دیوانه شده است . مجنون است . هرزگی می‌کند . با زنی از طبقهٔ پست که تیر و نیزه می‌سازد ، زندگی می‌کند . در یک قبرستان که شایستهٔ زندگی کردن نیست ، ساکن شده و همهٔ مراسم مذهبی را از یاد برده است . دیگر ، وداها را نمی‌خواند . دیگر حتی مراقبه هم نمی‌کند و به کارهای عجیب ، زشت و شرم‌آور می‌پردازد . »

تانترا در نظر افرادی که در مسائل جنسی دچار مشکل هستند ، بسیار شرم آور جلوه می‌کند . آنها به خاطر امیال سرکوب شده‌شان نمی‌توانند آن را درک کنند .

بنابراین همهٔ آنچه را که این مردم برای پادشاه نقل می‌کردند مانند باد سختی ذهن او را آشفته می‌کرد . نیمی از وجودش به ساراها عشق می‌ورزید و به او احترام می‌گذاشت و نیم دیگرش در تردید و دودلی بود .

ساراها مستقیماً به او نگاه کرد و گفت : شاه در مورد من که تنها یک نفر هستم به هزار گونه می‌اندیشد . با آنکه ساراها یک نفر است ... من همان ماه کامل شب چهارده هستم ، اما دریاچۀ ذهن تو آشفته و موّاج است . اگر می‌خواهی مرا درست ببینی و راهم را بشناسی ، بدان که برای این کار راه مستقیم وجود ندارد . تنها راه ممکن آن است که جریانات و امواجی را که باعث ایجاد آشفتگی در سطح ذهنت شده‌اند متوقف کنی و فرصت دهی آگاهی‌ات در آرامش و آسودگی قرار گیرد . آن وقت حقیقت را ببین ! بگذار همۀ امواج و جریانات متوقف شوند . بگذار آگاهی‌ات مثل یک برکه ساکن شود . آن وقت مشاهده کن ، تا زمانی که توانایی مشاهدۀ واقعیت را نداشته باشی ، من نمی‌توانم تو را قانع کنم ... واقعیت همین جاست . در این لحظه واقع می‌شود . من در مقابل تو ایستاده‌ام و فقط یک نفر هستم ، اما می‌بینم که تو به من آنچنان نگاه می‌کنی که انگار هزار نفرم .

مرد نادانی که چشم‌های لوچ دارد ،

یک چراغ را دو تا می‌بیند .

با آنکه بیننده و مورد رؤیت یکی بیش نیست ،

ذهن آنها را از هم جدا می‌بیند .

در این بخش از شعر ، ساراها از دو صنعت تشابه و استعاره استفاده کرده است . اول می‌گوید مانند دریاچه آشفته‌ای ، بعد اضافه می‌کند مثل یک آدم لوچ دو تا می‌بینی ... آدم لوچ هر چیزی را دو تا می‌بیند .

شنیده‌ام که ...

ملانصرالدین می‌خواست به پسرش نشانه‌ها و مراحل مستی را یاد بدهد ، بعد از نوشیدن چند جام ، ملا گفت : بسیار خوب ، حالا به خانه می‌رویم ، ولی به خاطر داشته باش که هر وقت یکی را دو تا ببینی ، یعنی مشروب خوردن کافیست و باید به خانه برگشت .

یک نفر که دو تا به نظر بیاید ؟ اما کجا ؟ آن یک نفر کجاست ؟

ملا گفت : « نگاه کن ، ببین ، سر آن میز دو نفر نشسته‌اند » و پسرش جواب داد : « اما آنجا که هیچ کس نیست ! »

به خاطر داشته باشید زمانی که آگاهی شما خدشه‌دار باشد ، هیچ چیز را به درستی نمی‌بینید و درک نمی‌کنید . در ناآگاهی ، همیشه بازتابی وجود دارد . امشب به ماه نگاه کن ، می‌توانی با دست چشم‌هایت را فشار بدهی و ماه را دو تا ببنی ! در این حالت ، باور اینکه فقط یک ماه در آسمان وجود دارد برایت مشکل خواهد بود . آن را دو تا می‌بینی ... و حالا تصور کن ... که یک نفر به طور طبیعی لوچ به دنیا آمده باشد ، نقص او سبب می‌شود همه چیز را دو تا ببینید . هر چیزی را که تو یکی می‌بینی ، او دو تا می‌بیند .

دیدِ درونی ما به صورت‌های مختلف مه آلود و تیره می‌شود و در نتیجه چیزهایی را که وجود خارجی ندارند می‌بینیم ، ولی نمی‌توانیم انکارشان کنیم . ما به چشم‌هایمان اعتماد داریم و همین چشم‌ها هستند که واقعیت را دگرگون می‌بینند .

مرد نادانی که چشم‌های لوچ دارد ،

یک چراغ را دو تا می‌بیند ،

با آنکه بیننده و مورد رؤیت یکی بیش نیست ...

ساراها به پادشاه می‌گوید : اگر به هنگام اندیشیدن ، دو گانه بیندیشی ، آگاهی‌ات را از دست می‌دهی و آن وقت مثل یک نادان ، مثل یک مست عمل می‌کنی و دید حقیقی‌ات را گُم می‌کنی . اگر حقیقت را ببینی ، خواهی دید که **من و تو** یکی هستیم ، که بیننده و مورد رؤیت یکی است . آن وقت دیگر ساراهای رقصان را نمی‌بینی ، بلکه خودت را در حال رقصیدن خواهی دید و زمانی که من در جذبه باشم ، تو نیز در جذبه فرو می‌روی ، تنها از این طریق می‌توانی حقیقت را دریابی . راه دیگری وجود ندارد . چه بر سرم آمده است ؟ اگر می‌خواهی حقیقت را بدانی ، باید در هستی من سهیم شوی ، باید در تجربهٔ من شریک شوی ، باید اندکی از وجودت را در وجود من مستحیل سازی ، باید از مرزهای من عبور کنی ...

این معنای راه سالک است . تو به من نزدیک‌تر می‌شوی . مرزهایت را در من گُم می‌کنی . تنها در این حالت است که یک روز ، وقتی در تجربه‌هایم سهیم شده باشی ، چیز تازه‌ای می‌بینی . به دریافت تازه‌ای می‌رسی . آن وقت تو هم نخواهی توانست کسی را که تنها یک تماشاگر بوده ، به آنچه بر تو گذشته است ، قانع کنی . این امکان ندارد ، چون دیدگاه‌های شما با هم متفاوت‌اند . تو با من در تجربه‌ای سهیم شده‌ای ، حال آنکه او تنها به تماشا نشسته است .

به این گفتهٔ زیبای ساراها توجه کنید :

هر چند که چراغ خانه را افروخته‌اند ،

اما نابینا همچنان در تاریکی است .

با آنکه آنچه بایسته است ،

در دسترس و در اختیار است ،

اما برای آن کس که حقیقت را نمی‌بیند ،

همیشه دور از دسترس می‌نماید .

ساراها می‌گوید نگاه کن ! من به روشن بینی رسیده‌ام . چراغ خانه افروخته است . در اعماق جانم تاریکی وجود ندارد . درونم به روشنی می‌درخشد . روحم به بیداری رسیده است . من دیگر آن **رائولی** که می‌شناختی نیستم ، تیرم به هدف خورده است ، اما چه می‌توانم بکنم ؟ اگر شخص نابینایی در خانه‌ای روشن باشد ، جز تاریکی نخواهد دید ، نور و روشنایی هست ، اما چشمان نابینا آن را نمی‌بیند . به گفتار نابینایان توجهی نداشته باش ... چشم‌هایت را باز کن و مرا بنگر ، ببین چه کسی در مقابل تو ایستاده و تو در برابر چه کسی ایستاده‌ای ؟ **آری هر چند خانه روشن است ، کور در تاریکی است .**

و من اینقدر به تو نزدیکم ... بایسته‌ها آن چنان نزدیک‌اند . همگی چنان به تو نزدیک‌اند که می‌توانی هم اکنون لمسشان کنی ، بخوری و بیاشامی ... می‌توانی با من برقصی و همراه من به شوق و حال جذبه درآیی ، من آن چنان به تو نزدیکم ... و شاید این همه نزدیکی را دیگر هرگز به چنگ نیاوری .

مردم دربارهٔ سامادی[۱] و جذبه‌های آن بسیار می‌گویند ، سوتراهای[۲] **پاتانجلی** را می‌خوانند ؛ آنها در مورد چیزهای بزرگ صحبت می‌کنند ، اما موقع رخ دادنشان ، با آنها مخالفت می‌کنند .

این خاصیت عجیب انسان است . انسان حیوان غریبی است . شما بودا را ستایش می‌کنید ، اما اگر بودا بیاید و در حضورتان قرار بگیرد ، دیگر از او استقبال نمی‌کنید ، حتی شاید به مخالفت با او برخیزید یا دشمنش بشوید . راستی چرا ؟

[1] تمرکز و آگاهی

[2] گفتارهای مقدس

وقتی که دربارهٔ او کتابی می‌خوانید به نظرتان همه چیز خوب و درست است ، زیرا او فقط یک کتاب است که در اختیار شماست . اما زمانی که یک بودای زنده در مقابلتان قرار می‌گیرد ، دیگر مثل یک کتاب در اختیارتان نیست . بالعکس این شما هستید که در دسترس او قرار می‌گیرید و از اینجاست که ترس و مقاومت شروع می‌شود ؛ شخص دلش می‌خواهد فرار کند و بهترین راهِ فرار آن است که خودتان را قانع کنید در راه و روش او اشکالاتی دارد . این تنها راهِ فرار است . باید بتوانید به خودتان ثابت کنید که او اشتباه می‌کند ، و البته همیشه می‌توانید هزار و یک مورد اتهام پیدا کنید .

چشمانتان بسته است . کورید و ذهنتان آشفته است و این ذهن آشفته همه چیز را دگرگون می‌بیند .

حالا این مرد ، ساراها ، به روشن‌بینی رسیده است . مردم برای خراب کردن او از رابطه‌اش با زنی پَست می‌گویند . آنها هرگز به واقعیت موجود در آن زن نگاه نکرده‌اند . تنها چیزی که درباره‌اش می‌دانند آن است که او یک سازندهٔ پیکان و تیر و از طبقهٔ پایین اجتماع است . او نجس است و نباید لمس شود . و حالا چگونه ممکن است که یک برهمن ، چنین موجودی را لمس کند ؟ چطور می‌تواند با چنین زنی در قبرستان زندگی نماید . شنیده‌اند که آن زن برای او غذا می‌پزد . این گناهی بزرگ و سقوطی سنگین است .

چگونه یک برهمن از غذایی می‌خورد که یک انسانِ پست و نجس پخته است ، انسانی که حتی تماس با او مکروه است ؟ ! و چرا یک برهمن باید در قبرستان زندگی کند ؟ هیچ برهمنی هرگز در چنین مکانی زندگی نکرده است . آنها در معابد و کاخ‌ها زندگی می‌کنند . چرا در قبرستان باشند ؟ چرا در جای آلوده‌ای که اجساد مردگان و اسکلت‌هایشان را می‌گذارند زندگی کنند ؟ ! مردم غافل‌اند ، غافل از اینکه این تعابیر همگی نادرست‌اند . کسی به این حقیقت توجه ندارد که تا زمانی که مرگ را نفهمی ، زندگی را هم نخواهی فهمید . وقتی که مرگ را عمیقاً مورد توجه قرار دهی ، آن وقت می‌بینی که زندگی هرگز نمی‌میرد . زمانی که با دقت در حقیقتِ مرگ رخنه کنی ، می‌بینی که زندگی حتی بعد از مرگ هم ادامه دارد . مرگ هیچ چیزی را عوض نمی‌کند . مرگ با ماده نسبتی ندارد . شما دربارهٔ زندگی چیزی نمی‌دانید . زندگی جاودانه است . زمان نمی‌شناسد . تنها جسم است که می‌میرد ، مردگان می‌میرند و زندگان به زندگی ادامه می‌دهند .

برای درک چنین معنایی ، لازم است که انسان آن را عمیقاً تجربه کند ، اما مردم به این نکات توجهی ندارند ، می‌گویند : ساراها تمرینات عجیب و غریبی می‌کند . حرف‌هایشان با شایعات فراوان و یک کلاغ و چهل کلاغ کردن آمیخته است و هر کس این شایعات را چند برابر بزرگ‌تر جلوه می‌دهد . شایعه‌سازی در مورد تمرینات تانترا ، بسیار آسان است .

در تانترا ، مرد در مقابل زن می‌نشیند و عمیقاً به او نگاه می‌کند . با نگاهش بارها و بارها او را می‌کاود تا آنجا که در نهایت ، آرزو و اشتیاق تماشای زن در او ناپدید می‌شود و از وابستگی به شکل و فرم بدن زن آزاد می‌گردد . این شیوهٔ

اسرارآمیز و با ارزش تانتراست ، زیرا تا زمانی که این آرزو در وجود انسان است ، او مدام به خیال پردازی دربارهٔ جنس مخالف می‌پردازد و با دیدن هر رهگذری آرزوهایش زنده می‌شوند .

حال ساراها را در نظر بیاورید که در برابر زنی نشسته است ، چه فکر می‌کنید ؟ قبل از انجام هر کار ، به مقایسه می‌پردازید و با خود می‌گویید ، من هم چنین آرزویی دارم ، اما به خاطر پای‌بندی به اصول اخلاقی ، از انجام آن خودداری می‌کنم ، من انسان بهتری هستم ، از ساراها پاک‌تر و مؤمن‌ترم . تنها در عالم خیال به آرزوهایم می‌پردازم . ساراها موجود پستی است که سقوط کرده است .

تانترا ، علمی مقدس است . کسی که در این راه حرکت می‌کند ، یک انسان تانتریک ، مدت‌های مدید به زن خیره می‌شود و شکل و فرم بدن او را به دقت مورد مطالعه قرار می‌دهد . بر آن تمرکز می‌کند و به مراقبه می‌پردازد . زیبایی زن را مورد توجه قرار می‌دهد و بر آن مراقبه می‌کند . او را به دقت می‌نگرد و به مراقبه می‌پردازد . *یک انسان تانتریک باید از جاذبهٔ شکل و فرم آزاد شود و برای رهایی از آ ن ، لازم است آن را چنان عمیقاً مورد بررسی و شناخت قرار دهد که جاذبه‌اش را برای همیشه از دست بدهد .*

اما در مورد ساراها شایعات شکل دیگری دارند . زمانی که او دیگر آرزوی دست‌یابی به هیچ زنی را ندارد و در ذهنش هیچ هوسی را نمی‌پرورد ، وقتی که حتی در خواب و رؤیا هم چنین آرزویی نمی‌کند و نیازها در او رنگ باخته و ناپدید شده‌اند ، شایعه‌سازان با نادانی دربارهٔ رفتارهای او شایعه پراکنی می‌کنند .

با آنکه آنچه بایسته است در اختیار و در دسترس است ،

اما برای آن کس که حقیقت را نمی‌بیند ، همیشه دور از دسترس می‌نماید .

هر چند که رودخانه‌ها بسیارند ،

زمان پیوستن به دریا یکی می‌شوند .

هر چند که دروغ‌ها بسیارند ،

حقیقت بر آنها پیروز می‌شود .

آنگاه که خورشید می‌دمد ،

تاریکی با همهٔ عظمتش ناپدید می‌گردد .

ساراها به پادشاه می‌گوید : « به من نگاه کن . خورشید دمیده است ، هر چند که تو در تاریکی سنگینی غوطه‌وری ، اما این تاریکی ناپدید خواهد شد . به من نگاه کن ، حقیقت متولد شده است ، شاید درباره‌ام هزار گفتهٔ نادرست شنیده باشی ، اما حقیقت بر نادرستی‌ها پیروز خواهد شد » .

هر چند که رودخانه ها بسیارند ،

زمان پیوستن به دریا یکی می شوند .

فقط کمی نزدیک تر بیا و بگذار رودخانهٔ وجودت در اقیانوس وجود من بریزد و اقیانوس گونه شوی .

هر چند که دروغ ها بسیارند ،

حقیقت بر آنها پیروز می‌شود .

حقیقت یکی است ، دروغها فراوان‌اند ، حقیقت یگانه است . **سلامتی** یکی است ، بیماری‌ها بسیارند . سلامتی بر بیماری‌ها غلبه می‌کند و حقیقت بر دروغها پیروز می‌شود .

آنگاه که خورشید می‌دمد ،

تاریکی با همهٔ عظمتش ناپدید می‌گردد .

در این چهار بیت ، ساراها پادشاه را دعوت می‌کند تا به عمق وجود او سفر کند . او قلبش را می‌گشاید و می‌گوید : من نمی‌خواهم تو را با منطق قانع کنم ، بلکه تو را به تجربهٔ حقیقت دعوت می‌کنم . من خیال ندارم تا چیزی را ثابت کنم . حرف من جز این نیست : قلب من گشوده است . به درون بیا . ببین در آنجا چه روی داده است . **آرامش** آنجاست . **خدا** آنجاست . **حقیقت** آنجاست . خورشید دمیده است . چشمانت را بگشا . به یاد داشته باش که یک انسان عارف هرگز چیزی را ثابت نمی‌کند . او برای اثبات خود نمی‌تواند دلیل بیاورد . وجود عارف ، خود بهترین دلیل است . او می‌تواند

قلبش را بر تو بگشاید . بر این ابیات و سرودها ، تعمق ، تفکر و مراقبهٔ عمیق کن . هر سرود گُلی را در قلبت شکوفا می‌کند .

من هم آرزو می‌کنم که این چهل بیت در وجودتان مانند چهل گُل شکفته شوند ، همان گونه که در وجود پادشاه شکفتند . او از رنج‌ها رهایی یافت . شما هم می‌توانید به رهایی برسید . ساراها به هدف نهایی رسید . شما نیز می‌توانید این چنین باشید . شما می‌توانید ساراهای دیگری شوید و تیر پرتاب را رها سازید .

راز آشکار شده

بخش دوم

« پرسش و پاسخ »

- پرسش اول :

اوشن عزیز ! آیا دیدگاه‌های شیوا و ساراها در موررد تانترا با هم متفاوت‌اند ؟

نه ، حقیقتاً تفاوتی ندارند . آنها تنها در شکل و فرم متفاوت‌اند . تنها در ظاهر با هم تفاوت دارند . تفاوت‌هایشان تا درِ دروازهٔ بهشت است ، ولی در آنجا به هم می‌پیوندند . به طور کلی ، دو فرق اساسی میان شیوا و ساراها وجود دارد . یکی

به راه ایثار ، نیایش و عشق می‌رود و دیگری در مسیر مراقبه و آگاهی قدم برمی‌دارد . این دو تفاوت ، اساسی ، ماندگار و مقاوم‌اند .

از دیدگاه شیوا ایثار ، نیایش و عشق اهمیت دارد ، حال آنکه دیدگاه ساراها بر پایهٔ مراقبه و آگاهی استوار است . تفاوت‌ها ظاهری‌اند ، زیرا زمانی که یک عاشق و یک مراقبه‌گر به مقصد برسند ، خواهند دید که هدف واحدی داشته‌اند . با آنکه تیرها را از زوایای متفاوتی پرتاب کرده‌اند ، اما هر دو تیر به یک نشانه اصابت نموده‌اند . با آنکه تیرها از کمان‌های متفاوتی رها شده‌اند ، اما به یک نشانه برخورد کرده‌اند . پس کمان ، اهمیت چندانی ندارد . اگر به هدف نهایی رسیده باشید ، نوع کمان انتخابی مطرح نیست . اینها دو کمان متفاوت‌اند ، زیرا انسان اساساً به دو بخش تقسیم می‌شود . بخش تفکر و بخش احساس ؛ و شما می‌توانید از هر دو طریق به حقیقت دست یابید .

راه بودا و ساراها مسیر شعور و آگاهی است . ساراها از طریق ذهن حرکت می‌کند . البته ذهن را باید کنار گذاشت . بر اثر مراقبه ، ذهن به مرور ناپدید می‌شود . باید که ناپدید شود . فکر باید تغییرِ حالت دهد و شخص باید به مرحلهٔ بی‌فکری برسد ، اما به خاطر داشته باشید که این مرحله ، با کنار گذاشتنِ تدریجی افکار حاصل می‌شود و به تدریج اتفاق می‌افتد .

برداشت **شیوا** بر اساس احساس است ؛ در رابطه با قلب است ، احساس است که باید تغییر شکل دهد ؛ عشق است که باید تغییر شکل دهد و به نیایش تبدیل شود . در مسیرِ شیوا ، رهرو و راهبر یا سالک باید تغییر شکل دهد و به نیایش تبدیل شود . در مسیرِ شیوا ، رهرو و راهبر یا سالک و پیر وجود دارند که در نهایت ، در یکدیگر ادغام و یکی می‌شوند . با دقت به این نکته توجه کنید . زمانی که در تانترای شیوا ، به نقطهٔ اوج و نهایت می‌رسیم ، می‌بینیم که **من** در **تو** و **تو** در **من** آمیخته و ادغام می‌شوند و در نهایت یکی می‌گردند .

وقتی که در تانترای **ساراها** به نقطهٔ اوج و نهایت آن می‌رسیم ، درمی‌یابیم که شما ، نه درست هستید و نه واقعی ، درمی‌یابیم که **شما** و **من** دیگر وجود ندارد . شما و من هر دو ناپدید می‌شوند . در آنجا فقط دو **صفر** به هم می‌رسند . نه **من و نه شما** . تنها دو **صفر ، دو فضای خالی که در یکدیگر ذوب می‌شوند ،** زیرا همهٔ تلاش ساراها آن است که به گونه‌ای فکر و ذهن را حل کند ، ذوب نماید و از میان بردارد . **من** و **تو ،** هر دو جزئی از ذهن و فکرند . زمانی که فکر به طور کامل ناپدید شود ، دیگر چگونه می‌توانید خودتان را **من** ، و کسی را **خدای من** بنامید ؟ اینها بخشی از فکر شماست ، ساخته و پرداختهٔ ذهن است و هنگامی که این ساخته‌ها همگی ناپدید شوند ، آنگاه **خالیا**[1] سربرمی‌آورد .

[1] Shunya

در راه شیوا ، شما دیگر به فرم و شکل علاقه‌ای نخواهید داشت ، دیگر عاشق کسی نمی‌شوید ، بلکه کل هستی را دوست دارید و این **کل** جای **تو** را می‌گیرد ؛ جای آن **تویی** که زمانی دلبسته‌اش بوده‌اید ، آنگاه به سوی **هستی کل** هدایت می‌شوید . تعلقات را به دور می‌ریزید . حسادت را رها می‌کنید ، نفرت و همۀ صفات منفی را کنار می‌گذارید . احساساتتان خلوص بیشتری پیدا می‌کند و سپس لحظه‌ای می‌رسد که در شما تنها خلوصِ عشق باقی می‌ماند . در آن لحظۀ خلوص عشق ، **شما** در **تو** و **تو** در **شما** حل می‌شود . آنگاه همین آمیخته نیز ناپدید می‌گردد ، اما این مانند ناپدید شدن دو **صفر** نخواهد بود ، بلکه مستحیل شدن عاشق در معشوق و محو و فنای معشوق در عاشق است .

تا این مرحله ، شیوا و ساراها با هم تفاوت دارند ، اما این فقط یک تفاوت ظاهری است . در پس این اختلافات ، آنچه مطرح و با اهمیت است آن است که آیا محو و فنای شما ، مانند فنای عاشق در معشوق است یا مانند محو دو صفر در یکدیگر ؟ اصل اساسی آن است که شما از بین می‌روید ، که دیگر هیچ چیز باقی نمی‌ماند . هیچ اثری از شما بر جای نمی‌ماند . چنین محو و فنایی ، همان رسیدن به اشراق است .

پس آگاه باشید : اگر عشق به سراغتان بیاید ، شیوا به شما توجه خواهد کرد و کتاب اسرار تانترا ، کتابِ مقدس‌تان خواهد شد ؛ و اگر مراقبه ، شما را به خود جلب کند ، آن وقت **ساراها**ست که به شما می‌پردازد . انتخاب راه با شماست . هر دوی آنها به سفر یکسانی می‌روند . انتخابِ همسفر با شماست . اگر می‌توانید با تنهایی‌تان شادمان بمانید ، ساراها را انتخاب کنید ، اما اگر در تنهایی نمی‌توانید شاد باشید و شادی‌تان وابسته به حضورِ دیگران است ، شیوا را انتخاب کنید . این تفاوت میان تانترای **هندو** و تانترای **بودایی** است .

- پرسش دوم :

اوشن عزیز ! من همیشه با گفته‌های شما توافق کامل دارم ، با این حال نمی‌دانم چرا زندگی‌ام دگرگون نمی‌شود ؟

شاید به خاطر همین موافقت باشد . اگر شما با من توافق یا عدم توافق داشته باشید ، زندگی‌تان عوض نخواهد شد . در اینجا ، مسئله بر سر توافق یا عدم توافق نیست . مسئله درک مطلب است ؛ و درک کردن و فهمیدن هر چیز ، ورای توافق و عدم توافق است . معمولاً ، وقتی که با من موافقت می‌کنید ، فکر می‌کنید مطلب را کاملاً فهمیده‌اید ، ولی اگر

مطلب را واقعاً درک کرده باشید ، دیگر جای توافق و عدم توافقی باقی نمی‌ماند . شما چطور می‌توانید با چیزی مانند « حقیقت » موافقت کنید ؟ چطور می‌توانید با آن مخالف باشید ؟

« خورشید دمیده است » ، با این حقیقت موافقید یا مخالف ؟ حتماً می‌گویید سؤال نابجایی است .

توافق و عدم توافق ، مربوط به تئوری‌هاست و در مورد **حقیقت** ، مفهومی ندارد . در واقع ، وقتی با من موافقید ، فکر می‌کنید من با تئوری شما موافقم . یعنی وقتی که احساس می‌کنید **اوشن** با شما توافق دارد . شما هم با او موافقت می‌کنید و زمانی که من با شما توافق نداشته باشم ، مشکل و گرفتاری شروع می‌شود . آن وقت دیگر به گفته‌هایم توجه نمی‌کنید . به آنها گوش نمی‌دهید و به محض آنکه مطلبی برخلاف نظرتان می‌گویم همهٔ درها را می‌بندید .

مسئلهٔ توافق و عدم توافق مطرح نیست . آن را رها کنید . من خیال تغییر دادن دین و آیینِ کسی را ندارم ، هیچ فلسفه‌ای را مطرح نمی‌کنم و هیچ روش مذهبی‌ای را پیشنهاد نمی‌نمایم . نمی‌خواهم پیرو یا مریدی[1] داشته باشم ، من به دنبال سالک و شاگرد[2] هستم . این امری کاملاً متفاوت است . یک سالک با چیزی موافقت و مخالفت نمی‌کند . او تنها گوش می‌دهد و می‌آموزد . کلمهٔ سالک به معنای تعلیم گیرنده و پیرو انضباط است . سالک کسی است که نظم و انضباط را می‌آموزد .

سالک و شاگرد کسی است که دریچهٔ دلش باز و وجودش آمادهٔ فراگیری است ، در حالی که **پیرو** ، موجودی محدود و مسدود است . تصور او بر آن است که با پذیرش مُراد ، دیگری نیازی به فراگیری ندارد . پس همهٔ درها را می‌بندد و بسته و مسدود باقی می‌ماند . حال آنکه سالک هرگز نمی‌تواند درها را به روی خود ببندد . از دیدِ او همیشه چیزهای زیادی برای فراگیری وجود دارند . حال شما چطور می‌توانید با من موافق یا مخالف باشید ؟ نکتهٔ دیگر آنکه سالک **نفس و منِ** خویش را رها کرده است ، دیگر در او کسی برای موافقت و مخالفت وجود ندارد . او مانند شکاف و رخنه‌ای گشوده است . در آنجا کسی حضور ندارد . مشکل شما از همین موافقتتان شروع می‌شود . هرگز کسی با موافقت و پذیرش ، دگرگون نخواهد شد . توافق امری ذهنی و ظاهری است .

انسان برای دگرگون شدن نیازمندِ درک و آگاهی است . تنها آگاهی است که سبب دگرگونی می‌شود و تغییر و تحول به وجود می‌آورد . زمانی که به مرحلهٔ ادراک برسید ، دیگر نیازمند انجام کاری نخواهید بود ، بلکه همین **درک و آگاهی** خود سبب انجام کارها می‌شود . این بدان معنا نیست که ابتدا چیزی را درک و آنگاه آن را تجربه کنید . خیر ، آگاهی عمیقاً در قلبتان نفوذ و در آن رسوب می‌کند و این سبب دگرگونی و تحول شما می‌گردد .

دگرگونی و تحول ، حاصل درک و آگاهی است .

---

[1] Followers

[2] Disciples

اگر با چیزی موافقت کنید ، مشکلات سر بر می‌آورند . « خوب حالا چه کنم ؟ حالا که موافقت کرده‌ام ؟ » باید بدانید که **موافقت** به اندازۀ **مخالفت** احمقانه است و ذهن حیله‌گر ، هرگز به شما فرصت نخواهد داد تا معنای آن را به درستی بفهمید .

به این چند داستان توجه کنید :

داستان اول :

وقتی پسرک طفل کوچکی بود ، مادرش را از دست داد . پدر برای آنکه او را به درستی پرورش دهد ، به سختی کار کرد . عاقبت پسر برای رفتن به دانشگاه از پدرش دور شد . اولین نامۀ او باعث نا امیدی و غصۀ پدر گردید . او نا امید شده بود ، اما علتش را نمی‌فهمید . آنچه مسلم بود ، در متن نامۀ پسرش چیز مأیوس کننده‌ای وجود نداشت . شاید در جایی ، لحن نامه موجب آزارش شده بود . دوباره نامه را خواند : « پدر عزیزم ، اوضاع من خوب است . از بودن در اینجا خوشحالم ، عضوِ تیم فوتبالم . در بهترین خوابگاه دانشجویی به سر می‌برم و در اولین امتحانِ جبر ، نمرۀعالی گرفته‌ام ... » .

پدر ، پس از خواندن نامه و تفکر زیاد ، به مشکل قضیه پی بُرد . پس در جواب فرزندش نوشت : « پسرم ، من نمی‌خواهم مَردِ پیر و احمقی به نظر بیایم ، اما مطلبی هست که می‌تواند سبب شادی من شود . مسئله این نیست که بگویم تو ناسپاسی می‌کنی ، اما من به سختی کار کرده‌ام تا بتوانم تو را بزرگ کنم و به دانشگاه بفرستم ، در حالی که خودم در زندگی هرگز از چنین شانسی برخوردار نبوده‌ام . آنچه می‌خواهم بگویم این است که اگر در نامه‌ات به جای آنکه بگویی : « من چنین و چنان کردم » ، از جملۀ « ما چنین و چنان کردیم » استفاده می‌کردی ، برایم خیلی با ارزش بود و کمکم می‌کرد تا احساس کنم در همۀ این موارد من هم سهیم بوده‌ام » .

پسرش بلافاصله مطلب را درک کرد و بعد از آن نامه‌ها به صورت زیر نوشته می‌شدند : « پدر عزیزم ، شنبه قبل مسابقه را بردیم . با یک دختر خوشگل قرار ملاقات گذاشتیم . قرار است در درس تاریخ نمرۀ عالی بگیریم » .

پیرمرد به راستی از اینکه در این خبرها سهیم شده بود احساس خوشحالی می‌کرد . تا آنکه یک روز تلگرافی به دستش رسید : « پدر عزیزم ، ما برای دخترک مشکل بزرگی ایجاد کردیم . او دو قلو زایید ، بچۀ من مُرد . حالا بگویید با بچۀ شما چکار کنیم ؟ »

ذهن ، حیله‌گر و زیرک است . ببینید آیا وقتی با من موافقت می‌کنید ، این موافقت واقعی است یا آنکه مطابق میل شماست ؟ ذهن در عین حال بسیار منطقی است و مانند یک قاضی عمل می‌کند . راه‌هایی برای موافقت پیدا می‌کند ، ولی در اصل قضیه تغییری حاصل نمی‌شود و تازه ، این همۀ مطلب نیست . وقتی با من موافقت می‌کنید ، به خودتان می‌گویید بسیار خوب ، حالا نوبت **اوشن** است که مرا متحول کند ، دیگر کاری برای شما باقی نمی‌ماند . موافقت کرده و نقش خودتان را به انجام رسانده‌اید ، یک پیرو و مرید شده‌اید . خودتان را تسلیم کرده‌اید . حال اگر در وجودتان تغییر و

تحولی رخ ندهد ، نسبت به من احساس خشم می‌کنید ! هنگامی که با شما صحبت می‌کنم ، گفته‌هایم دقیقاً همان چیزهایی که می‌شنوید نیستند .

شما برداشت‌های شخصی خودتان را دارید . آنچه می‌شنوید ، با گذشته ، خاطرات ، دانش و شرایط شما درمی‌آمیزد . شما با استفاده از ذهنتان می‌شنوید و ذهن به آنها رنگ دیگری می‌زند . آنها را دگرگون می‌کند تا مطابق میلتان شوند . ذهن ، بعضی چیزها را کنار می‌گذارد . بعضی‌ها را تشدید می‌کند . اگر خلائی باشد ، آن را پُر می‌کند و در نهایت تنها بخشی از گفته‌های من به جا می‌ماند و این مقدار ، برای تغییر و دگرگونی شما کافی نیست .

دگرگونی و تحول ، زمانی امکان‌پذیر است که شما به هنگام گوش دادن برای موافقت و مخالفت تلاشی نکنید ، زیرا تنها زمانی که موافق یا مخالف چیزی نباشید ، ذهن را کنار می‌گذارید ، تنها ذهن است که با هر چیز موافقت یا مخالفت نشان می‌دهد .

آگاهی و ادراک ، چیزی بالاتر و برتر از ذهن است . آگاهی ، در همهٔ وجود انسان رخ می‌دهد ؛ و در سر و پنجهٔ پا به یک اندازه حضور پیدا می‌کند . آگاهی کلیّت و کمال است ، ولی با آنکه ذهن سهم کوچکی از آن را بر عهده دارد ، بسیار آمرانه عمل می‌نماید و چنان وانمود می‌کند که گویی آگاهی از ذهن برمی‌خیزد .

داستان دوم :

یک مرد میان سال و کاسب همسرش را به پاریس برد . بعد از آنکه چند روزی با هم از مغازه‌ای به مغازه دیگر سرکشیدند ، از همسرش خواست تا به او یک روز فرصت استراحت بدهد . وقتی همسر آن مرد ، برای خرید دوباره بیرون رفت ، مرد به باری رفت و در آنجا با یک زن پاریسی طناز آشنا شد . بعد از گفتگوهای اولیه ، صحبت پول و نرخ پیش آمد . زن از او 50 دلار آمریکایی می‌خواست و مرد 10 دلار پیشنهاد می‌کرد و چون بر سر مبلغ به توافق نرسیدند ، موضوع لوث شد .

همان شب ، آن مرد همراه با همسرش به رستورانی رفتند . در آنجا چشم مرد به همان زن زیبا افتاد که بر سر میزی نشسته بود . موقعی که از کنار میز او می‌گذشتند ، زن فرانسوی گفت : « اوه ، می‌بینید که با آن 10 دلار نکبتی ، چه چیزی نصیبتان شده ! »

درک شما مخصوص به خودتان است . توجیه و تفسیرهایتان هم به خودتان اختصاص دارد . شما از زاویه و دیدگاه شخصی به همه چیز نگاه می‌کنید و هر چه را می‌شنوید ، به گونه‌ای توجیه می‌کنید . این را همیشه به خاطر بسپارید و بدانید که آنچه از من شنیده‌اید ، گفته‌های من نیست ، بلکه چیزی است که فکر می‌کنید از من شنیده‌اید و این دو با هم بسیار تفاوت دارند . در واقع شما به عقیدهٔ خودتان موافقید ، پس چطور می‌خواهید تغییر کنید ؟ عقیده ، عقیدهٔ شماست . موافقت هم با چیزی است که خودتان انتخاب می‌کنید . در این صورت ، امکان تغییر وجود ندارد .

بنابراین ، خواهش می‌کنم این موافقت و مخالفت‌ها را کنار بگذارید . تنها به حرف‌های من گوش کنید . این روش موافقت ، می‌تواند نوعی حیله‌گری ذهن برای حفظ و حمایت از نفس باشد . تا زمانی که از گفته‌هایم دگرگون نشوید ، تا وقتی

که با گفته‌هایم موافقت کامل داشته باشید ، به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید . اگر با من موافقت نمی‌کردید ، آن وقت ممکن بود گفته‌هایم تا عمق وجودتان را تکان بدهند و شما را دگرگون کنند . وقتی که من چیزی می‌گویم و شما موافقت می‌کنید ، گفته‌هایم بی‌تأثیر می‌مانند و ارتباط میان ما قطع می‌شود ، پس سعی کنید تا از موافقت و مخالفت بپرهیزید .
با مخالفت کردن هم همین اتفاق می‌افتد . وقتی کسی با آنچه می‌گویم مخالفت می‌کند ، در واقع سبب قطع جریان انرژی می‌شود . در نتیجه انرژی من در او نفوذ نمی‌کند و او را تکان نمی‌دهد .
شما در اطراف خود سپرهای زیادی ایجاد کرده‌اید که از شما محافظت کنند . این سپرها به شما اجازهٔ تغییر نمی‌دهند ، زیرا برای دگرگونی ، انسان باید به سختی تکان بخورد . انسان به یک تکان بسیار شدید و سخت که غالباً نیز دردناک است نیاز دارد . دگرگونی همیشه دردناک است ، در حالی که موافقت و مخالفت کار ساده‌ای است . من تفاوت چندانی بین موافقت و مخالفت نمی‌بینم . اینها دو روی یک سکه‌اند .
آن کسی که واقعاً می‌خواهد در کنار و نزدیک من باشد ، کسی که می‌خواهد با من ارتباط برقرار کند ، موافقت و مخالفت نمی‌کند . تنها گوش می‌دهد ، گوش دادن باید کامل و مطلق باشد . هرگز هیچ گونه استنباط شخصی از گفته‌هایم نداشته باشید . در این صورت است که راه را برای ورود من می‌گشایید .

داستان سوم :

معلم تازه مطالب خودش را دربارهٔ اصول زیربنایی زندگی برای بچه‌های کلاس اول تمام کرده بود که مری کوچولو در ردیف جلو ، دستش را بلند کرد و پرسید :
آیا یک پسر 6 ساله می‌تواند بچه‌دار شود ؟ معلم با لبخند گفت : نه نمی‌تواند ، این ممکن نیست . آیا بقیه سؤالی دارند ؟
سکوتی برقرار شد و بعد دوباره مری دستش را بلند کرد و گفت : آیا یک دختر 6 ساله می‌تواند بچه‌دار شود ؟ باز هم معلم جواب منفی داد . در همین موقع پسر کوچکی که پشت سر مری نشسته بود به طرف او خم شد و با صدای بلند در گوش مری گفت : دیدی ، نگفتم که حق با من است !

همهٔ توافق و عدم توافق‌های شما به خاطر آن است که به وسیلهٔ آنها بتوانید شکل و صورت قدیمی‌تان را حفظ کنید . همهٔ زندگی افراد وقف یک مطلب می‌شود و آن اینکه : « **چکار کنند تا مجبور به تغییر کردن نباشند !** » آنها مرتب تکرار می‌کنند : « من نمی‌خواهم بدبخت باشم » و باز به انجام کارهایی که موجب بدبختی‌شان است ادامه می‌دهند . می‌گویند : « من می‌خواهم عوض بشوم » ، ولی زمانی که عمیقاً به آنها نگاه می‌کنم می‌بینم که در عمق وجودشان چنین آرزویی ندارند . در واقع با تأکید بر این نکته که آرزوی تغییر دارند ، خودشان را گول می‌زنند ، زیرا با این عمل می‌توانند به همهٔ دنیا اعلام کنند : « سعی من بر تغییر است » ، به صدای بلند و با فریاد می‌گویم که « می‌خواهم تغییر کنم » . حالا اگر چیزی در من عوض نشود ، این دیگر گناه من نیست .

شما نمی‌توانید تغییر کنید . آخرین حرفی که دربارهٔ این سؤال می‌توانم بگویم همین است . شما نمی‌توانید عوض بشوید . شما تنها می‌توانید فرصت ایجاد تغییر را به وجود آورید . با سعی کردن هرگز عوض نخواهید شد . چه کسی سعی می‌کند ؟ همان آدم قبلی ، همان که بودید . به منطق درونی این مسئله توجه کنید . شما سعی در تغییر دارید ، درست مثل آن است که بخواهید با بند کفشتان خودتان را بالا بکشید . چه خواهد شد ؟ غیر ممکن است . شما نمی‌توانید خودتان را تغییر بدهید ، چون آن کسی که سعی در تغییر دارد ، همان شما هستید ، همان شمای قدیمی .

ولی می‌توانید **امکان** تغییر را به وجود آورید . چطور ممکن است ؟ لطفاً ، با من موافق یا مخالف نباشید . فقط به آنچه می‌گویم گوش کنید ، فقط حضور داشته باشید و بگذاری حضور من همچون یک عامل تغییر دهنده در شما سرایت کند و شما دچار همان بیماری من شوید . به همان مرض مبتلا گردید . فقط به من اجازه بدهید . این رخصت دادن ، تنها کاری است که باید انجام شود .

رهرو کسی نیست که با من موافقت دارد . اگر کسی با من موافق باشد ، دیگر رهرو و سالک نیست ، بلکه یک مرید به حساب می‌آید ؛ همان‌گونه که مسیحیان از مسیح متابعت می‌کنند . آنها با مسیح توافق دارند ، ولی این امر سبب تغییرشان نشده است . همان گونه که بوداییان ، مریدان بودا هستند . آنها با او موافقت کرده‌اند ، اما چیزی در آنها عوض نشده است . آیا نمی‌بینید که در دنیا هر کس به نوعی از کسی تبعیت می‌کند ؟

متابعت ، روشی است که مانع تغییر می‌شود . من از شما تمنا می‌کنم پیرو من نباشید . خیلی ساده ، فقط به آنچه در اینجا اتفاق می‌افتد ، توجه کنید . در من بنگرید و فرصتی به وجود آورید تا انرژی من بتواند در شما اثر کند . این قضیه ربطی به ذهن و منطق ندارد . موضوع جداگانه‌ای است که بر اثر آن شما می‌توانید ولو برای چند لحظه ، با طول موج من به ارتعاش درآیید .

این لحظات سبب دگرگونی می‌شوند . این لحظه‌ها مانند چشم بر هم زدنی ، شما را به ناشناخته‌ها می‌پیوندند . این لحظه‌ها شما را به ماوراءِ زمان ، به جاودانگی می‌کشانند . این لحظه‌ها به شما کمک می‌کنند تا معنای مدیتیشن و حالِ مراقبه را درک کنید . این لحظه‌ها به شما اندکی از طعم **خدا** را می‌چشانند . طعم تائو ، تانترا و ذن را می‌چشانند . این لحظه‌ها امکان تغییر را به وجود می‌آورند . این لحظه‌ها نه از گذشته ، بلکه از آینده سر بر می‌آورند .

زمانی که با من موافقت می‌کنید ، در واقع ، این گذشتهٔ شماست که با من توافق دارد . اما به هنگام گشودگی و زمانی که فرصت تغییر را به وجود می‌آورید ، آیندهٔ شماست که گشوده می‌شود . گذشته مرده ، رفته و پایان یافته است . آن را دفن کنید . دیگر معنا و مفهومی ندارد . آن را به دنبال نکشید ، بار بی‌حاصلی است و به خاطر همین بار اضافی ، نمی‌توانید چندان بالا بروید .

وقتی که می‌گویید با من موافقید ، مقصودتان چیست ؟ این گذشتهٔ شماست که به خوشی سر تکان می‌دهد و می‌گوید : « بله ، این همان چیزی است که من همیشه فکر می‌کردم . » حواستان جمع باشد ، مواظب باشید ، چون به این ترتیب از آینده فرار می‌کنید ، مانع آینده می‌شوید .

با من بودن به معنای ارتباط یافتن با بالاست . با من بودن ، سبب می‌شود که چند شعاع نورانی در وجودتان رسوخ کند و این انوار در شما جریان یابند .

آن وقت شما آگاه می‌شوید که زندگی گذشته‌تان زندگی حقیقی نبوده است و همهٔ عمر خود را در توهم و رؤیا به سر برده‌اید . در آن فرصت‌های بسیار کوتاه که حقیقت بر شما حاکم می‌شود ، گذشته‌تان از هم می‌درد . آن وقت زمانِ دگرگونی فرا می‌رسد ؛ این اتفاق به طور طبیعی و به دنبال درک آگاهانه حاصل می‌گردد .

- پرسش سوم :

اوشن عزیز ، گاهی اوقات که به مردم نگاه می‌کنم و می‌بینم همان بازی‌های کهنه را تکرار می‌کنند ، چشم‌هایم احساس خستگی و فرسودگی می‌کنند و قلبم از ملال و بدبینی پُر می‌شود . اندوه من شاید بدان سبب است که در مردم ، خود را می‌بینم که همچنان به تکرار اعمال خویش ادامه می‌دهم . آن وقت صدای دیوانه کنندهٔ تو را می‌شنوم که در گوشم می‌گوید : « این اصلاً مهم نیست – فقط خودت را باور داشته باش . خودت را دوست بدار . بقیه دیگر مهم نیست . فقط ... » ، اگر یک بار دیگر این را بشنوم فریاد خواهم کشید . آیا به راستی زمانی که فکر می‌کردم در زندگی هدفی دارم ، خوشحال‌تر نبودم ؟

این سؤال مهم و قابل تعمقی است که مادِوا آناندو مطرح کرده است و می‌تواند سؤال اکثر حاضرین در اینجا باشد . به آن توجه کنید ، زیرا نشان دهندهٔ وضعیتی است که هر رهرو در آن قرار می‌گیرد و باید از آن عبور کند . قبل از هر چیز مادِوا می‌گوید : « وقتی به مردم نگاه می‌کنم و می‌بینم همه چیز را تکرار می‌کنند ، چشم‌هایم احساس خستگی و فرسودگی می‌کنند و قلبم از ملال و بدبینی پُر می‌شود » .

لطفاً سعی نداشته باشید به مردم نگاه کنید . کارهای آنها به شما ربطی ندارد . اگر آنها تصمیم به تکرار روش‌های قدیمی‌شان دارند و می‌خواهند همان بازی‌ها را تکرار کنند ، اگر آنها با این تکرارها احساس شادی می‌کنند ، به خودشان مربوط است . شما نمی‌توانید در کار دیگران مداخله یا قضاوت و داوری کنید .

این عادت و هوس دخالت در کارِ دیگران را باید به کلی کنار بگذارید . این کار به آنها کمکی نمی‌کند . با این عمل شما به خودتان صدمه می‌زنید . برای چه از کار آنها ناراحت می‌شوید ؟ کارهای آنها به شما ربطی ندارد . اگر می‌خواهند به همان شکل قدیم باقی بمانند و با همان روش در شور و شهوت زندگی کنند ، بسیار خوب ، زندگی خودشان است و حق دارند آن را به هر شکلی که مایل‌اند بگذرانند .

در واقع ، هر یک از ما با قضاوت‌هایمان ، به گونه‌ای مانع زندگی دیگران می‌شویم . گاهی آنها را گناهکار می‌خوانیم ، گاهی آنها را جهنمی می‌نامیم و زمانی آنها را جانی صدا می‌زنیم ، و نهایتاً اگر همهٔ اینها را کنار بگذاریم ، به ارزیابی تازه‌ای می‌پردازیم . شما می‌گویید : « آنها همان بازی‌ها را تکرار می‌کنند و من خسته‌ام . » شما چرا باید از کارهای آنها خسته باشید ؟ بگذارید اگر دلشان می‌خواهد خودشان از دست خودشان خسته شوند و اگر نمی‌خواهند ، باز هم اختیار با خودشان است . لطفاً در کار دیگران دخالت نکنید .

همهٔ انرژی شما باید بر خودتان متمرکز شود . محکوم کردن دیگران ، به خاطر تکرار الگوهای کهنه ، می‌تواند ناشی از فریبکاری ذهن‌تان باشد . شاید علتش آن است که نمی‌خواهید خودتان را محکوم کنید . این امر اغلب اتفاق می‌افتد و نوعی کلک روانی است . ما ، خودمان را در دیگران می‌بینیم . یک دزد فکر می‌کند همهٔ آدم‌ها دزدند . این تصور برای او خیلی طبیعی است ؛ راهی برای محافظت از نفس است . اگر انسان باور داشته باشد که همهٔ آدم‌های دنیا بدند ، آن وقت در مقام مقایسه احساس خوبی پیدا می‌کند . یک قاتل فکر می‌کند همهٔ مردم قاتل‌اند . این فکر سبب راحتی و آرامش او می‌شود . این احساس که همهٔ مردم دنیا جنایتکارند ، برای او خوشایند است . با این فکر ، بدون آنکه احساس گناه کند ، به کارش ادامه می‌دهد و سرزنش وجدان ، او را نمی‌آزارد .

ما غالباً سعی می‌کنیم آنچه را در خودمان دوست نداریم ، در دیگران ببینیم . لطفاً از این کار دست بردارید . اگر حقیقاً از بازی‌های کهنه خسته شده‌اید ، بدانید که این هم یکی از همان بازی‌های کهنه است . یکی از قدیمی‌ترین بازی‌هاست . در زندگی‌های متعدد ، این بازی را بارها تکرار کرده‌اید ؛ معایب خودتان را در دیگران دیده‌اید و از این کار احساس شادی کرده‌اید . البته در این بازی ، مبالغه شرط اصلی است . بزرگ کردن معایت دیگران لازم و ضروری است . اگر شما دزد هستید ، باید تصاویر دیگران را بزرگ‌تر از واقع نشان دهید تا در مقام مقایسه ، آدم بهتری جلوه کنید و احساس شادی نمایید .

به همین دلیل ، مردم روزنامه می‌خوانند . روزنامه‌ها کمک بزرگی هستند . صبح زود ، حتی قبل از صبحانه ، روزنامه را برمی‌دارید ؛ روزنامه خبر تازه‌ای در خود ندارد ، زیرا هیچ چیز ، واقعه‌ای تازه و جدید نیست . روزنامه همان چیز کهنه و قدیمی است و با این حال ، به شما احساس خوبی می‌دهد . در جایی کسی به قتل رسیده است . در جایی یک آبروریزی و در جایی دیگر دزدی شده است و یا همسر یک نفر با همسر یک نفر دیگر فرار کرده است . شما با خواندن این قضایا احساس آرامش می‌کنید و با خود می‌گویید : « پس من آنقدرها هم بد نیستم ، همه جای دنیا پُر از گناه است ، اما من

آدم خیلی خوبی هستم ، چون هنوز با زن همسایه فرار نکرده‌ام و هنوز کسی را نکشته‌ام . هر چند در این مورد گاهی فکرهایی می‌کنم ، اما فکر کردن دربارهٔ جنایت ، جنایت به حساب نمی‌آید ، در حالی که دیگران واقعاً جنایت می‌کنند . » به این ترتیب ، احساس خوبی به شما دست می‌دهد و همین احساس رضایت ، سبب می‌شود تا درجا بزنید و تغییری در شما به وجود نیاید .

از تماشای دیگران دست بردارید . این به شما کمکی نخواهد کرد . باید انرژی‌تان را صرف مشاهدهٔ خویشتن کنید .

در این مشاهده ، امکانات فراوانی برای تغییر و دگرگونی وجود دارد . اگر به مشاهدهٔ خودتان بپردازید ، تغییراتی در شما رخ می‌دهد . اگر به خشم و عصبانیت خود بنگرید ، یک روز متوجه می‌شوید که قدرت اولیه‌اش را از دست داده است و دیگر به همان شدت سابق نیست ؛ مثل اینکه چیزی در آن به خاموشی گراییده است .

اگر به مشاهدهٔ خودتان بپردازید ، متوجه می‌شوید که نکات منفی به تدریج از میان می‌روند و نکات مثبت بیشتری ظاهر می‌شوند . رنج و بدبختی ناپدید می‌شود و شادی به زندگی‌تان راه می‌یابد . بیشتر لبخند میزنید . گاهی وقت‌ها حتی بدون دلیل می‌خندید و خوشرویی در شما بروز می‌کند . آن صورت عبوس و اخمو ناپدید می‌شود . نوعی خوش خلقی متولد می‌گردد . زندگی را آسان‌تر می‌گیرید و با شوخ طبعی بیشتری به آن نگاه می‌کنید ، دیگر جایی برای ترشرویی و سخت‌گیری باقی نمی‌ماند . هر روز بی‌گناه‌تر می‌شوید . اعتمادتان افزون می‌شود و شک و بدگمانی در شما کاهش می‌یابد .

توجه داشته باشید وقتی از افزایشِ اعتماد صحبت می‌کنم ، قصدم آن نیست که بگویم اعتماد کردن همیشه مفید واقع می‌شود . برعکس ، ممکن است خیلی بیشتر فریب بخورید ، زیرا وقتی بیشتر اعتماد می‌کنید ، بیشتر گولتان می‌زنند ، اما علی رغم گول خوردن‌ها نه تنها اعتمادتان زایل نمی‌شود ، بلکه افزایش می‌یابد . کسی سرتان را کلاه می‌گذارد و از شما مبلغی پول می‌گیرد و شما در قبال این مبلغ بی‌ارزش ، کماکان اعتماد با ارزشِ‌تان را حفظ می‌کنید .

می‌توانستید پولتان را حفظ کنید و اعتمادتان را از دست بدهید . این خسارت بزرگ‌تری است . چون هیچ کس با پول به شادی نمی‌رسد ، اما با بهره‌مندی از اعتماد ، بسیاری از مردم ، چون خدایان بر خاک زیسته‌اند و به یُمن همین اعتماد ، زندگی آنها از شادی لبریز گشته است و خویشتن را سپاسگزار خالق یافته‌اند . داشتن اعتماد ، موهبت است ، پول در نهایت سبب آسایش می‌شود ، اما شادی و سرور به همراه نمی‌آورد ، در حالی که اعتماد شاید آسایش به همراه نیاورد ، اما شادی بخش و سرور آفرین است .

انتخاب آسایش و از کف دادن شادی از نادانی است و آن زندگی راحت ، در حقیقت مرگ همراه با آسایش است . شما می‌توانید در آسایش زندگی کنید و با آسایش بمیرید ، اما طعم حقیقی زندگی را تنها زمانی می‌چشید که زندگی‌تان در اوج شادی ، جشن و سرور باشد ؛ زمانی که مشعل زندگی از هر دو سوی آن شعله‌ور شده باشد . شاید این حال تنها برای

یک لحظه به وقوع بپیوندد ، اما ... عظمت و کمال و یکتایی آن بی‌مانند است . شما چنین تجربه‌ای را تنها با مشاهدهٔ خویشتن به دست می‌آورید . مشاهده و تأمل در خویشتن لازمهٔ دگرگونی است .

به مشاهدهٔ خودتان بپردازید و از اتلاف انرژی بپرهیزید . توجه به دیگران نوعی اتلاف انرژی است . انرژی شما به هدر می‌رود . هرگز کسی به خاطر آن از شما تشکر نخواهد کرد . این کار بی‌حاصل است . کسی که تحت کنترل شما قرار می‌گیرد ، احساس اهانت می‌کند . هیچ‌کس از اینکه زیر ذره‌بین باشد ، خوشحال نمی‌شود . همه می‌خواهند زندگی خصوصی خودشان را داشته باشند و شما چه حقی دارید که در کارشان دخالت کنید ؟ بنابراین مثل یک گربه همه جا سرک نکشید و از سوراخ کلید نگاه نکنید . زندگی مردم مال خودشان است . اگر دلشان می‌خواهد و دوست دارند که با همان بازی‌های قدیمی سرگرم باشند ، آزادشان بگذارید .

می‌گویید : «من ضمن مشاهدهٔ افراد دیگر ، خودم را می‌بینم که همچنان سرگرم بازی‌های قدیمی هستم و صدای شما در گوش‌هایم می‌پیچد که می‌گویید مانعی ندارد . تنها باید خودتان را قبول داشته باشید . خودتان را دوست داشته باشید ، مشکلی در کار نیست » .

من باز هم همان جمله را تکرار می‌کنم ؛ مشکلی وجود ندارد . من هرگز با یک مشکل واقعی مواجه نشده‌ام . تا امروز با هیچ مشکلی مواجه نشده‌ام ، با این حال ، به مشکل هزاران نفر گوش داده‌ام ، به آنها گوش داده‌ام ، در حالی که واقعاً مشکلی وجود نداشته است و در آینده نیز وجود نخواهد داشت ، زیرا که در اصل ، مشکل واقعی وجود ندارد . **مشکل** چیزی است که ما آن را خلق می‌کنیم و به وجود می‌آوریم . شرایط وجود دارند ، اما مشکلات وجود ندارند ، مشکل برداشت‌های شخصی شما از شرایط‌اند . در شرایطی مشابه ، ممکن است کسی از مشکلی رنج ببرد و دیگری مشکلی نداشته باشد . بنابراین کل مسئله به شما مربوط می‌شود . این شما هستید که از شرایط موجود نتیجه‌گیری می‌کنید . مشکل در درون شماست .

بعد از این و در آینده ، هر وقت به مشکلی برخورد کردید ، آن را به دقت مورد مطالعه قرار دهید . به آن نگاه کنید ، کنار مشکل بایستید و به آن بنگرید . آیا حقیقتاً مشکلی هست ؟ عمیقاً به آن نگاه کنید . ناگهان متوجه می‌شوید مشکلِ شما به جای آنکه شدت بگیرد ، رو به کاهش می‌گذارد و کوچک و کوچک‌تر می‌شود . هر قدر انرژی بیشتری را صرف تأمل بر مشکل کنید ، کوچک‌تر می‌شود و عاقبت لحظه‌ای می‌رسد که دیگر حضور ندارد ... و شما خنده‌تان می‌گیرد .

هر وقت دچار مشکلی می‌شوید ، فقط به آن نگاه کنید . مشکلات خیالی و غیرواقعی‌اند . آنها وجود ندارند ، به طرف مشکل بروید . از هر گوشه‌ای به آن نگاه کنید . چیزی وجود ندارد . یک شبح است . شما خودتان ، آن را احضار کرده‌اید ، به همین دلیل آنجاست . شما آن را طلب کرده‌اید ، علت حضورش همین است . شما آن را دعوت کرده‌اید ، از این رو حاضر شده است . اما وقتی به مردم می‌گویی : « مشکلی وجود ندارد » ، از این حرف خوششان نمی‌آید . احساس بدی

به آنها دست می‌دهد . اگر به مشکلاتشان گوش کنی ، خوشحال می‌شوند و اگر بگویی : « بله ، مشکل واقعاً بزرگی دارید » ، بسیار خوشحال می‌شوند ؛ به همین دلیل است که در این قرن ، روان‌کاوی تا این حد پیش رفته است . روان‌کاو به هیچ کس کمکی نمی‌کند ... شاید به خودش کمک کند ، اما به دیگران کمکی نمی‌کند . با این حال ، مردم همچنان نزد او می‌روند و پول خرج می‌کنند . از اینکه پذیرای مشکلات آنها می‌شود ، لذت می‌برند . وقتی مشکل پوچ و نامعقولی را برای روان‌کاو مطرح کنید ، او با صداقت و دقت تمام گوش می‌دهد ، انگار مشکل در آنجا حضور دارد . طوری وانمود می‌کند که شما حقیقتاً در رنج و عذابید . بعد ، سال‌های سال روی مشکل شما کار می‌کند و آن را تجزیه و تحلیل می‌نماید . ولی بعد از سال‌ها روان‌کاوی ، باز مشکل شما حل نمی‌شود ، زیرا اولاً مشکلی وجود نداشته است تا کسی آن را حل کند ، ثانیاً ، بعد از سال‌ها روان‌کاوی ، شما خسته می‌شوید و مشکل قدیمی‌تان کهنه می‌شود و خودتان را محتاج مسئلهٔ تازه‌ای می‌بینید . آن وقت یک روز ناگهان می‌گویید : « بله ، من دیگر این مشکل را ندارم . مشکل از بین رفته است » و به خاطر آن ، از روان‌کاوتان تشکر می‌کنید . در حالی که تنها عامل حل مشکل و مداوای شما ، زمان بوده است . متأسفانه مردم علاقه‌ای به مشاهده و تأمل ندارند ، به همین دلیل به روان‌شناس مراجعه می‌کنند .

وقتی شخص دیوانه‌ای را به یک معبد ذن می‌آورند ، او را به گوشه‌ای در یک کلبه دور از معبد می‌برند ، تهیهٔ غذایش را به عهده می‌گیرند و به او می‌گویند : « تنها در انیجا در سکوت بمان » . همچ کس برای گفتگو با او نمی‌رود . غذایش را به او می‌رسانند . وسایل راحتی‌اش را فراهم می‌کنند ، اما کسی مزاحم او نمی‌شود . آنچه روان‌کاور در طول سه سال انجام می‌دهد ، در آنجا طی سه هفته اتفاق می‌افتد . بعد از سه هفته ، آن شخص از کلبه خارج می‌شود و می‌گوید که مشکلش حل شده است .

شما به مدت سه هفته با مشکلاتتان تنها می‌مانید ، چطور می توانید از دیدن آنها احتراز کنید ؟ روان کاوی هم در کار نیست ، بنابراین گیج و آشفته نمی شوید . منحرف نمی شوید . روان کاو شما را منحرف می کند . مشکلی که می تواند در عرض سه هفته فروکش کند ، به خاطر حمایتِ روان کاو ، سه سال یا بیشتر دوام می آورد . هر چه بیشتر در حفظ مشکلتان بکوشید ، مدت طولانی تری با شما خواهد بود .

مردم فقیر مسائل روانی متعددی ندارند ، در حالی که افراد ثروتمند از مسائل بیشتری رنج می برند . کسانی که استطاعت مالی ندارند ، از این بازی لذت چندانی نمی برند .

در آینده ، هر زمان به مسئله و مشکلی برخورد کردید ، به آن نگاه کنید . به دقت آن را مشاهده کنید . نیازی به تجزیه و تحلیل ندارید . تجزیه و تحلیل سبب انحراف می شود . وقتی تجزیه و تحلیل می کنید ، به اصل مسئله توجهی ندارید ، بلکه از خودتان می پرسید چرا ؟ از کجا ؟ چگونه اتفاق افتاد ؟ آیا به کودکی تان ربط دارد ؟ به روابط شما و مادر و

پدرتان مربوط است ؟ به ترتیب از اصل دور می‌شوید . دیگر به خود مسئله توجه ندارید . روان کاوی فروید[1] نوعی بازی ذهنی است که با مهارت بسیار اجرا می‌شود .

خودتان را درگیر دلایل نکنید . به این کار نیازی نیست ، چون اصلاً دلیلی وجود ندارد . درگیر گذشته نشوید ، این کار بی‌فایده است . رفتن به گذشته ، سبب دور شدن از مسئله می‌گردد . به آن به چشم مسئله‌ای که به این لحظه و این مکان مربوط است نگاه کنید . به درون آن بروید و به دلایل و موجبات آن کاری نداشته باشید . فقط آن را همانطور که هست نگاه کنید . آن وقت متعجب می‌شوید که با نگاه کردن عمیق ، مسئله کم‌کم نابود می‌شود . اگر بیشتر ادامه دهید متوجه می‌شوید که دیگر هیچ مشکلی باقی نمی‌ماند .

در واقع مسائل و مشکلات واقعی نیستند . ما خودمان آنها را به وجود می‌آوریم ، چون بدون آنها نمی‌توانیم زندگی کنیم . به این دلیل آنها را می‌سازیم . داشتن مسئله در ذهن ، به معنای اشتغال فکر نیست . وقتی مسئله‌ای در ذهن باشد ، شخص می‌تواند به آن بپردازد ، اما اگر مسئله‌ای نباشد ، آن وقت خود را تنها و خالی می‌بیند .

تصور کنید که اگر یک روز خدا بیاید و بگوید همه مشکلات جهان از بین رفته‌اند و دیگر مشکلی وجود ندارد ، شما چه می‌کنید ؟ به چنین وضعیتی توجه کنید . آن وقت گیج می‌شوید ، بعد کم‌کم احساس خشم می‌کنید . حالا چه باید کرد ؟ بدون مسئله ؟ بدون مشکل ؟ مگر می‌شود ؟ احساس می‌کنید که دیگر انرژی در شما جریان ندارد . راکد شده‌اید . مسائل سبب حرکت شما هستند تا بتوانید پیش بروید و ادامه بدهید ، امیدوار باشید ، آرزومند باشید و با رؤیاهایتان سر کنید . مسائل ، امکانات بسیاری را به وجود می‌آورند تا شما را مشغول کنند . رسیدن به یک ذهن بدون اشتغال ؛ ذهنی که می‌تواند خالی بماند ، همان چیزی است که من آن را مراقبه (مدی‌تیشن) می‌نامم . یک ذهن خالی از اشتغال ، یک ذهن مراقبه‌گر است .

سعی کنید تا از لحظه‌هایی که در آن مشغلهٔ فکری ندارید لذت ببرید ؛ حتی اگر مسئله‌ای در ذهنتان باشد و حضور مسئله‌ای را احساس می‌کنید . البته من می‌گویم که اصولاً مسئله‌ای وجود ندارد ، اما اگر حس می‌کنید در آنجا چیزی هست ، آن را به طور موقت کنار بگذارید و بگویید : « صبر کن ، وقت بسیار است ، به اندازهٔ همهٔ زندگی‌ام فرصت دارم تا تو را حل کنم . حالا فرصتی بده تا بدون مشغله نفس بکشم . » کم‌کم این حقیقت را باور می‌کنید که مسائل ساخته و پرداختهٔ خودتان هستند و چون توانایی بهره‌گیری از ذهن بدون مشغله و خالی را ندارید به آنها فرصت می‌دهید تا این خلاء را پُر کنند .

آیا هرگز به خود توجه کرده‌اید ؟ هنگامی که در اطاق نشسته‌اید و هیچ کاری ندارید ، ناگهان بی‌قرار می‌شوید . احساس ناراحتی می‌کنید . بی‌طاقت می‌شوید . رادیو را باز می‌کنید . تلویزیون را روشن می‌کنید . سیگاری آتش می‌زنید . برای

---

[1] Sigmund Freud (1856-1939) روان پزشک اتریشی

سومین بار روزنامهٔ همان روز را ورق می‌زنید و می‌خوانید . در غیر این صورت ، می‌خوابید تا بتوانید رؤیاهایی داشته باشید و به وسیلهٔ آنها ذهنتان را مشغول کنید . آیا به این همه توجه کرده‌اید ؟ وقتی هیچ کاری ندارید ، برایتان بسیار مشکل است که **فقط باشید** ؛ فقط **حضور داشته باشید** .

دوباره تکرار می‌کنم : مسئله‌ای وجود ندارد . به حقیقت این قضیه توجه کنید . در زندگی مسئله‌ای وجود ندارد ، اما اگر می‌خواهید مسئله داشته باشید ، بسیار خوب حرفی نیست ، من آرزو می‌کنم از آن لذت ببرید .

زندگی مطلقاً مسئله نیست . زندگی کردن و لذت بردن ، رمز و رازی دیگر است . علت خلق کردن مسائل ، آن است که شما می‌ترسید از زندگی لذت ببرید . از اینکه زندگی را واقعاً زندگی کنید می‌ترسید . مسائل ، شما را در مقابل زندگی ، شادی و عشق محافظت می‌کنند . می‌توانید به خودتان بگویید : « چطور می‌توانم لذت ببرم ؟ با داشتن این همه مشکل ، چطور می‌شود از زندگی لذت برد ؟ با داشتن چنین مشکلاتی ، چطور می‌توانم عاشق باشم ؟ با این همه مشکل ، چطور می‌توانم بخوانم و برقصم ؟ امکان ندارد . » شما برای آنکه آواز نخوانید و نرقصید ، دلایلی می‌سازید و آنها ، مانعی بر سر راه زندگی‌تان می‌شوند .

اگر به مسائل نگاه کنید ، می‌بینید همگی ساخته و پرداخته ذهنتان هستند . حالا حتی اگر مسئله و مشکلی دارید و فکر می‌کنید واقعی هستند من می‌گویم : « **بسیار خوب – باشد** . » چرا چنین حرفی می‌زنم ؟ زیرا از همان لحظه‌ای که قبولشان می‌کنید و وجود و حضورشان بلامانع می‌شود ، به خودی خود از میان می‌روند . از همان لحظه‌ای که به مشکلتان می‌گویید : « بسیار خوب تو هستی ، باش . هیچ مانعی ندارد . » دیگر به خاطرش انرژی تازه‌ای مصرف نمی‌کنید ، از لحظه‌ای که آن را قبول می‌کنید شکلِ مشکل و مسئله عوض می‌شود . *مسئله تا زمانی که شما با آن مخالفت داشته باشید وجود دارد* . تا وقتی می‌گویید : « این مشکل نباید وجود داشته باشد » ، که وجود هم دارد ، مشکلتان دائماً قوت می‌گیرد .

به همین دلیل ، زمانی که مردم با مسائل بزرگشان پیش من می‌آیند ، می‌گویم : « بسیار خوب ، بسیار خوب ، آنها را قبول کنید ، آنها را بپذیرید و خودتان را دوست بدارید . » و وقتی **آناندو** می‌گوید : « این دیوانه کننده است وقتی صدای شما مرتباً این جمله را تکرار می‌کند که : *بسیار خوب باشد ، مشکلی وجود ندارد* » ، من این را درک می‌کنم . **آناندو** می‌گوید : « فکر می‌کنم اگر باز هم تکرار کنید فریاد خواهم زد » .

آناندو ، شما در تمام طول زندگی‌تان فریاد کشیده‌اید ، نکته این نیست که صدای فریادتان بلند است یا نه ! نکته آن است که شما همیشه در حال فریاد کشیدن هستید . تا این لحظه ، واقعاً به جز این ، هیچ کار دیگری نکرده‌اید ، گاهی با صدای بلند و گاهی بی‌صدا ، ولی مدام فریاد کشیده‌اید و من مردم را این چنین می‌بینم . همه در حال فریاد کشیدن

هستند ، قلبشان فریاد می‌کشد . وجودشان فریاد می‌کشد ، اما فریاد زدن کمکی نمی‌کند . هر چه فریاد بکشید ، فایده‌ای ندارد .

به جای فریاد کشیدن ، سعی کنید تا بفهمید . سعی کنید تا منظور مرا درک کنید ، چون چیزی را که می‌خواهم بگویم یک تئوری نیست ، بلکه حقیقت است و بهترین دلیل من آن است که خود ، به این حقیقت رسیده‌ام و اگر من توانسته‌ام به این واقعیت که « اصولاً مسئله‌ای وجود ندارد » برسم ، چرا شما به آن نرسید ؟ این مبارزه را قبول کنید . *من هم مثل شما یک آدم معمولی هستم . هرگز ادعا نمی‌کنم از نیروهای برتر و جادویی برخوردارم . من هم به اندازهٔ شما معمولی هستم .*

تنها تفاوت میان ما آن است که شما با خودتان صلح نمی‌کنید و من با خود به صلح کامل رسیده‌ام . این تنها تفاوت بین ماست . شما دائماً سعی دارید پیشرفت کنید ، در حالی که من چنین نیستم . من می‌گویم :

« نقصان ، حقیقتِ زندگی است . شما سعی دارید به کمال برسید و من نقایص خودم را پذیرفته‌ام . این تنها تفاوت میان ماست » .

به همین دلیل است که من مشکل و مسئله‌ای ندارم . زمانی که نقایص و نقاط ضعفتان را بپذیرید ، جایی برای بروز مشکل باقی نمی‌ماند . اگر همه اتفاقات در نظر شما قابل قبول باشند ، مشکلی باقی نمی‌ماند . وقتی همهٔ محدودیت‌هایتان را باور داشته باشید ، مشکل و مسئله‌ای نخواهد بود . مسائل بر اثر عدم پذیرش به وجود می‌آیند . شما خودتان را آن چنان که هستید قبول ندارید و این باعث بروز مشکل و مسئله می‌شود . هرگز خودتان را به شکل موجود قبول ندارید ، پس همیشه مشکل خواهید داشت . آیا می‌توانید روزی را مجسم کنید که خودتان را به طور کامل به همین صورت که هستید قبول داشته باشید ؟ اگر تصور چنین چیزی برایتان ممکن است ، چرا همین حالا این کار را نمی‌کنید ؟ چرا تردید دارید ؟ برای که ؟ برای چه ؟

من خودم را همان گونه که هستم قبول دارم و همراه با پذیرش این واقعیت ، *همهٔ مشکلات و نگرانی‌هایم از میان رفته‌اند* . **من به کمال نرسیده‌ام ، بلکه قابلیت لذت بردن از نقایصم را به دست آورده‌ام . هیچ کس به کمال نمی‌رسد ، زیرا زندگی ابدی است . کمال به دست نمی‌آید ، زیرا زندگی همچنان جاریست و تا ابد ادامه دارد .**

پس برای رها شدن از مسائلِ گوناگون ، تنها راه حل آن است که زندگی‌تان را دقیقاً به همین وضعی که در این لحظه هست قبول داشته باشید و در آن زندگی کنید ، لذت ببرید و شادمان باشید . آن وقت می‌بینید لحظهٔ بعدی شادتر می‌شود ، زیرا از لحظهٔ کنونی زاده شده است و لحظهٔ بعد از آن ، باز هم از شادی بیشتری برخوردار خواهد بود . شما به

تدریج به شادی بیشتری دست می‌یابید و این شادی بر اثر دست‌یابی به کمال به دست نمی‌آید ، بلکه تنها به خاطر آن است که در لحظه زندگی می‌کنید .

شما همواره ناقص می‌مانید و به کمال نمی‌رسید . همیشه محدودیت‌هایی خواهید داشت . در زندگی همیشه شرایطی پیش می‌آیند که می‌توانند مسائلی به وجود آورند .

شما مدام در زندگی‌تان بدون نتیجه فریاد کشیده‌اید . حتی روان‌کاوی و سیر در مسائل آغازین زندگی چندان به حالتان مفید نبوده‌اند . روان‌کاوی به انسان کمک می‌کند فریاد بزند و تا حدی به آرامش برسد و با بیرون ریختن خشم و غیظ مداوا شود . روان‌کاوی به شما اجازه می‌دهد خودتان را خالی کنید . احساس خوبی که به شما دست می‌دهد ، به خاطر آن است که خودتان را سبک‌بارتر و رحت‌تر می‌بینید ، اما بعد از چند روز این حال از میان می‌رود و باز همان آدم قبلی می‌شوید ؛ باز چیزهایی را در خود انبار می کنید … دوباره به مداوا می‌پردازید ، حالتان بهتر می‌شود و این قضیه همچنان ادامه دارد …

تا زمانی که به درک این حقیقت که انسان باید از به وجود آوردن مشکلات خودداری کند ، نرسیده باشید ، همچنان به کارتان ادامه خواهید داد . ممکن است در گروه‌های روان‌درمانی شرکت کنید . می‌توانید هزاران روش مختلف را بیازمایید و بعد از هر آزمون احساس بسیار خوبی داشته باشید ، زیرا که محتویات ذهنتان را بیرون ریخته‌اید ، اما نمی‌دانید که مکانیزم سازندهٔ مشکلات هنوز با شماست . بله ، شما چیزهایی را به دور ریخته‌اید ، اما آن کارخانه‌ای را که سازندهٔ اصلی است در خود نگاه داشته‌اید ، به همین دلیل باز هم چیزهایی خواهید ساخت . این کارِ شما فایدهٔ چندانی ندارد و موقتاً آرامتان می‌کند .

شما باید اصل قضیه را درست بفهمید . **اصل ، آن است که از به وجود آوردن و خلق مسائل بپرهیزید ،** وگر نه می‌توانید همهٔ عمر از گروهی به گروهی ، از روان‌کاوی به روان‌کاوی و از روان‌شناسی به روان‌شناسی دیگر مراجعه کنید و از روش‌های مختلف مداوا بهره بگیرید . هر یک از این راه‌ها ، به شما آرامشی موقتی خواهند بخشید ، ولی بعد از مدتی باز همان کارهای قدیم را از سر می‌گیرید .

همهٔ تلاش من آن است که ریشهٔ مشکل را از بیخ و بن بیرون بیاورم . خواهش می‌کنم به خلق و ایجاد مشکل نپردازید ، چرا که آنها به خودیِ خود وجود ندارند ؛ نیستند .

و بالاخره آخرین حرف **آناندو** این است که « آیا وقتی هدفی داشتم ، خوشحال‌تر نبودم ؟ »

چرا خوشحال‌تر بودی ، اما بدبخت‌تر هم بودی ، زیرا همهٔ شادی تو به خاطر امیدهایت بود و به همین دلیل واقعی نبود . برای همین است که می‌گویم ، خوشحال‌تر و بدبخت‌تر بودی . در لحظهٔ حال برای تو رنج وجود داشت و در تصور آینده‌ات شادی و امید . همهٔ هدف‌ها در آینده‌اند ، اما خودمان چطور می‌توانیم در آینده باشیم ؟

اینجا غمگین و آنجا شادمان ، اما **آنجا** وجود خارجی ندارد . تنها **اینجاست** که واقعی است . همیشه **اینجاست** که حقیقی است . همه چیز **اینجاست** . « **آنجا** » تنها در کتاب لغت یافت می‌شود ، همانطور که کلمهٔ « **بعد** » تنها در کتاب لغت وجود دارد . زمانی که در رؤیاهایت به هدف فکر می‌کردی ، شاد بودی و تصور آیندهٔ زیبا ، تو را خوشحال می‌کرد ، *اما چرا انسان دوست دارد به آیندهٔ زیبا فکر کند ؟* علتش آن است که در حال حاضر احساس خوشبختی وجود ندارد .

من هیچ وقت به آیندهٔ زیبا فکر نمی‌کنم . آینده چطور می‌تواند زیباتر از لحظهٔ حال باشد ؟ **هستی چگونه می‌تواند شادتر و زیباتر از این لحظه باشد** ؟ دقت کنید چطور می‌تواند زیباتر و شادتر باشد ؟ این یک بازی ذهنی است . برای فرار از لحظهٔ حال ، سعی داریم به آینده توجه کنیم . با این کار دیگر زمان حال را نمی‌بینیم . در صورتی که تنها **زمانِ حال** است که حقیقی است و وجود دارد . **زمانِ حال ، تنها حقیقت موجود است .**

بله ، درست می‌گویی ، تو خوشحال‌تر بودی ، در رؤیاهایت شادتر بودی و حالا من همهٔ رؤیاهایت را از هم گسسته‌ام . با آرزوهایت شاد بودی و من به روش‌های مختلف سعی می‌کنم آن حالت بی‌آرزویی را در تو به وجود آورم تا جایی که هیچ امید و آرزویی باقی بماند . سعی دارم تو را به زمان حال بازگردانم . تو در آینده سرگردان بودی . من تو را به **اینجا و اکنون** می‌کشانم . این کار ، کار مشکلی است . وقتی انسان هدف‌هایش را رها می‌کند ، به ندرت خشمگین می‌شود .

تو گه گاه از دست من عصبانی می‌شوی ، من امیدها و رؤیاهایت را از تو گرفته‌ام (یا مشغول این کار هستم) و تو به آنها چنگ می‌زنی . چنان به آرزوهایت خو کرده‌ای که گاهی می‌خواهی آنها توسط من برآورده شوند . « اوشن اینکار را برایم انجام خواهد داد . » نه ، اوشن هیچ کاری نخواهد کرد . به خود می‌گویی : « حالا که در کنار اوشن هستم ، هیچ جای نگرانی نیست ، به زودی به روشن‌بینی خواهم رسید . » این حرف‌ها را به کلی فراموش کن . روشن‌بینی ، آرزو نیست ، خواسته و تمنا نیست ، در آینده جایی ندارد .

اگر بتوانی دقیقاً در همین لحظه زندگی کنی ، به روشن‌بینی می‌رسی . سعی من بر آن است که هر روز تو را به روشن‌بینی برسانم و تو از فردا می‌گویی ... اما فردا هرگز نمی‌آید ، یا حالا زمان آن است یا هرگز نخواهد بود .

همین حالا به حقیقت و روشنی برس ... این کار ممکن است . چرا که تو در واقع در روشنی هستی . اشکال بر سر آن است که چشم‌هایت تار شده است و قلبت این حقیقت را باور ندارد .

پس ، از من نپرس که چگونه باید به روشن‌بینی رسید ، زیرا با طرح این سؤال ، یا همین کلمهٔ چطور ، آرزو سر بر می‌آورد . پس ، نگو **چگونه** ، و نگو « **بله ، روزی اتفاق خواهد افتاد .** » من چنین چیزی نگفته‌ام ، حرف من این است : « **تو هم اکنون روشنی** ».

نادانی و وهم به کناری رفته و در اصل وجود نداشته‌اند . باید در همین لحظه ، از هوشیاری کامل برخوردار شوی . همین لحظهٔ کوتاه هوشیاری ، یک تکان و هشدار . و آن وقت ... رهایی .

هدف هر روز من ، کمک به روشن‌بینی شماست ، زیرا که می‌دانم در حقیقت ، همگی روشن هستید ، اما اگر بخواهید به بازی **سامسارا**[1] ادامه دهید ، کسی مانعتان نخواهد شد .

بله آناندو ، تو قطعاً خوشحال‌تر ، ولی در عین حال بدبخت‌تر بودی ، من با گرفتن امیدها و آرزوهایت شای را از تو گرفته‌ام . اگر فرصت بیشتری بدهی ، رنج‌هایت را نیز از تو خواهم گرفت . اما قبل از هر چیز باید شادی برود ، زیرا رنج مانند **سایه‌ای** ، امیدِ شادی را دنبال می‌کند . پس اگر امیدِ شادی از میان برود ، سایهٔ این امید ، یعنی رنج نیز از میان خواهد رفت .

اگر دلت می‌خواهد فریاد بزن ، اما من هزار و یک بار دیگر ، گفته‌ام را تکرار می‌کنم : **آناندو** ، هیچ مشکلی وجود ندارد ، تنها کارِ تو آن است که خودت را بپذیری و دوست بداری ، بله ، تنها همین ...

- پرسش چهارم :

اوشن عزیز ! آیا تانترا نوعی سهل‌انگاری به حساب نمی‌آید ؟

[1] Samsara چرخهٔ تکراری زندگی‌های مادی

نه اینطور نیست ، برعکس ، تانترا راه رهایی از سهل‌انگاری است . راه رهایی از مسائل جنسی است . کمتر روشی تا این حد در زندگی انسان مؤثر بوده است . روش‌های دیگر هر کدان سبب درگیری بیشتر انسان با مسائل جنسی می‌شوند .

این مسائل وجود دارند و روش‌های گوناگون موجب تشدید آنها شده‌اند . مسئله به صورت آلوده‌تری درآمده است . احساس گناه در انسان تشدید شده است ، اما خواهش جنسی همچنان باقی است . نمی‌تواند از میان برود ، چرا که یک واقعیت است و در طبیعت افراد وجود دارد . زنده است و نمی‌تواند با واپس زدن ناپدید شود . تنها زمانی ناپدید خواهد شد که شما به آن درجه از هوشیاری برسید که بتوانید انرژی مهار شدهٔ آن را آزاد کنید . این انرژی با پس زدن آزاد نمی‌شود . برای این کار به درک و شعور احتیاج دارید . **در همان لحظه‌ای که انرژی از گِل و لجن آزاد شود ، گل نیلوفر مرداب از میان گِل سر بر می‌آورد** و از این مرحله نیز فراتر می‌رود ، در حالی که مهار کردن و واپس زدن این انرژی ، سبب می‌شود هر چه بیشتر در گِل و لای فرو بروید .

در طول تاریخ بشری ، آنچه در این باره انجام گرفته است ، تنها واپس زدن نیاز جنسی و فرو بردن آن در گِل و لایِ ناآگاهی بوده است . نیازتان را پس بزنید ، بر سرش بنشینید و به آن فرصت حرکت ندهید . با روزه‌داری و انضباط ، با نشستن در غارهای هیمالیا ، با زندگی در معابدی که زن‌ها اجازهٔ ورود به آن را ندارند ، مهار آن را بکشید ...

در جهان معابدی هستند که قرن‌هاست زنی در آنها راه نداشته است و معابدی وجود دارند که راهبه‌ها در آنها زندگی کرده‌اند و هرگز قدم مردی به آنجا نرسیده است ... این نوع زندگی ، نوعی واپس زدن نیازهای طبیعی به شمار می‌آید . احساس جنسی از میان نمی‌رود و بی‌بند و باری و سهل‌انگاری افزون‌تر می‌شود .

خیر ، تانترا روش سهل‌انگاری نیست . تانترا راه رهایی است . تانترا می‌گوید : « **آنچه وجود دارد ، باید دانسته شود . تنها دانستگی است که سبب تغییر است** » . بنابراین وقتی به حرف‌های من یا گفتهٔ ساراها گوش می‌دهید این گفته‌ها را به پذیرش بی‌بند و باری نسبت ندهید . این تصور باطلی است .

به این داستان توجه کنید :

مرد مُسنی به نام مارتین برای معاینه پیش دکتر رفت .

« دکتر می‌خواهم به من بگویی مشکل من چیست ؟ بعضی جاهای بدنم درد می‌کند و من واقعاً علت آن را نمی‌فهمم . من زندگی بسیار سالمی داشته‌ام . هرگز سیگار نکشیده و به مشروب لب نزده‌ام . هرزگی نکرده‌ام و هر روز سر ساعت 9 ، تنها به رختخواب رفته‌ام . با این وصف ، چرا باید احساس کسالت کنم ؟ » دکتر از او پرسید : « چند سال داری ؟ » مارتین گفت : « در سالگرد تولدم هفتاد و چهار ساله می‌شوم . » دکتر گفت : « سن و سالی از تو گذشته است و باید

بعضی کسالت‌ها را بپذیری ، ولی در عین حال ، هنوز سال‌های زیادی در مقابل داری . به این کسالت اهمیت نده و نگران آن نباش . ضمناً پیشنهاد می‌کنم که سفری به چشمه‌های آب گرم داشته باشی » .

مارتین همین کار را کرد و در آنجا به مردی مٌسن و فرتوت برخورد نمود . مارتین با دیدن آن مرد و مقایسهٔ او با خودش احساس خوشی کرد . به او گفت : « برادر حتماً تو هم به خوبی از خودت مراقبت کرده‌ای که به این سن و سال رسیده‌ای . من هم زندگی آرام و سالمی داشته‌ام ، ولی شرط می‌بندم زندگی‌ام به سالمیِ تو نبوده است . می‌توانی راز طول عمرت را برایم بگویی ؟ »

مرد مسن و لرزان به او گفت : « آقا ! وقتی که هفده سال داشتم پدرم به من گفت : پسرم از زندگی لذت ببر . خوب بخور ، خوب بپوش ، از ته قلب شادی کن و بیشترین بهره را از زندگی بگیر . به جای آنکه با یک زن زندگی کنی ، با ده زن زندگی کن ، پولت را صرف تفریح کن ، به جای آنکه آن را خرج زن و بچه‌ات کنی ، برای خودت خرج کن . بله برادر ، زندگی من به این ترتیب گذشته و مرام من چنین بوده است » .

مارتین گفت : « به نظر می‌آید کلی از زندگی بهره برده‌ای ، راستی چند سال داری ؟ » پیرمرد جواب داد : « بیست و چهار سال ! »

بی‌بند و باری نوعی خودکشی است ، در واقع به اندازهٔ خودداری کردن و کناره‌گیری از زندگی کشنده است . اینها همان دو حد افراطی هستند که بودا مردم را از آن برحذر می‌دارد ؛ از یک سو ، کناره‌گیری از دنیا و از سوی دیگر بی‌بند و باری و سهل‌انگاری . **باید در میانه بود . باید همیشه حد تعادل را رعایت کرد** ؛ با دقت ، توجه و آگاهی . این زندگی به شما تعلق دارد . نباید از شادی‌های آن گذشت و نباید راه افراط را پیش گرفت . این مسئله باید کاملاً درک شود .

این زندگی توست ، از آن مراقبت کن . آن را دوست داشته باش و با آن همراهی کن . اگر بتوانی با زندگی‌ات همراه و همگام باشی ، زندگی رازهای بسیاری را بر تو آشکار خواهد کرد و تو را تا بارگاه کبریایی خواهد برد .

تانترا مطلقاً بی‌بند و باری و سهل‌انگاری نیست . افرادی که در مقابل نیازهای طبیعی خود مقاومت می‌کنند ، معتقدند که تانترا بر سهل‌انگاری استوار است . ذهنِ چنین افرادی مسدود و بسته است . به عنوان مثال ، مردی که به دِیر می‌رود و حتی از دیدن یک زن اجتناب می‌کند ، وقتی می‌بیند **ساراها** با یک زن زندگی می‌کند ، چطور می‌تواند او را ولنگار و بی‌بند و بار نداند ؟ و آن وقت این ساراها نه تنها با زنی زندگی می‌کند ، بلکه به کارهای عجیبی هم می‌پردازد … در مقابلِ زنی می‌نشیند و به او نگاه می‌کند . او را تماشا می‌کند و حتی هنگام عشق‌ورزی هم به تماشای خود ادامه می‌دهد .

البته شما نمی‌توانید شیوهٔ **ساراها** را درک کنید ، آنچه شما می‌بینید ، فقط عشق‌بازی او با یک زن است و حال اگر شما از کسانی باشید که امیال واپس‌زده دارند ، همهٔ نیازهایتان سر بر می‌آورند . احساس جنون می‌کنید و همهٔ آن احساساتی را که در خودتان واپس زده‌اید ، در **ساراها** می‌بینید . حال آنکه **ساراها** در حوزهٔ کاملاً متفاوتی حرکت می‌کند . او در واقع نسبت به بدن زن تمایلی ندارد ، بلکه می‌خواهد بفهمد که میل جنسی حقیقتاً چیست ؟ می‌خواهد بداند رسیدن به نقطهٔ اوج چه معنایی دارد ؟ می‌خواهد بداند که اوج واقعاً چیست ؟ می‌خواهد در آن لحظهٔ اوج ، آگاه و مراقب باقی بماند تا به این وسیله راه حل و کلیدی پیدا کند . شاید کلیدِ گشایشِ درگاهِ الهی در آنجا باشد ، که در حقیقت نیز چنین است .

خداوند این کلید را در این جایگاه قرار داده است . زندگی از سویی توسط روابط جنسی ادامه پیدا می‌کند و این فقط یک قسمت از کاربرد انرژی جنسی است ، و از سوی دیگر اگر بتوانید همراه با این انرژی و با آگاهی کامل حرکت کنید ، آن وقت متوجه می‌شوید که به کلیدی دست یافته‌اید که شما را در رسیدن به زندگی ابدی یاری می‌دهد . توسط این انرژی می‌توانید به جاودانگی برسید . انرژی جنسی همان انرژیِ زندگی است .

در زندگی عادی ، هیچ یک از ما از دروازه جلوتر نمی‌رویم و هرگز وارد قصر نمی‌شویم ، اما ساراها قصد ورود به قصر را دارد . حال آنکه افرادی که به دیدن او می‌آیند ، همگی احساسات واپس زده دارند .

دو گروهِ سیاستمداران و کشیشان ، خودداری ، سرکوب و واپس زدن نیازها و خواسته‌ها را به مردم می‌آموزند ، چرا که تنها به این طریق می‌شود عقل آدم‌ها را ربود و طبیعتاً حکومت بر افراد بی‌عقل بسیار ساده‌تر از حکومت بر تودهٔ آگاه و داناست . زمانی که مردم با انرژی جنسی‌شان هوشیارانه عمل نکنند ، به راه‌های دیگری کشیده می‌شوند . ممکن است به طرف پول ، قدرت و مقام بروند ، چرا که ناچارند این انرژی در حال غلیان را به شکلی آزاد کنند و راه رهایی از آن را در جنون پول یا اعتیاد به قدرت می‌بینند .

همه اجتماعات دچار وسوسهٔ جنسی‌اند . اگر این وسوسه از دنیا ناپدید شود ، دیگر مردم جنون پول نخواهند داشت . دیگر کسی به پول توجهی نخواهد کرد . قدرت طلبی هم جاذبهٔ خود را از دست می‌دهد و دیگر کسی هوس رسیدن به مقام ریاست جمهوری یا نخست وزیری نخواهد داشت . وقتی که زندگی با همان شکل ساده‌اش بتواند زیبا باشد ، وقتی زندگی با همان کیفیت معمولی فوق‌العاده باشد ، دیگر کسی به دنبال تشخص نخواهد بود . اما اگر زندگی جنسی مردم نابود شود و آنها را به انکار و سرکوب نیازهایشان وادارند ، آن وقت احساس کمبود می‌کنند و دائماً در آرزوی به دست آوردن چیزهایی هستند تا شاید شادی گمشده را در جای دیگری بیابند .

برقراری رابطهٔ جنسی یکی از مواهبی است که از جانب خدا و طبیعت به انسان ارزانی شده است . تنها در این رابطه است که شخص بارها و بارها به **لحظهٔ حال** پرتاب می‌شود . در صورتی که به طور معمول هرگز در زمان حال حضور ندارد . تنها به هنگام عشق‌ورزی و به مدت یکی ، دو ثانیه امکان حضور در لحظه به وجود می‌آید .

تانترا می‌گوید : انسان باید این معنا را بفهمد و رمز آن را بیابد . اگر این نیرو آنقدر زنده و قدرتمند است که زندگی را به وجود می‌آورد ، پس باید در پسِ آن چیز برتری هم وجود داشته باشد و آن چیز برتر همان کلیدی است که انسان را به سوی الوهیت و خداوند راهنمایی می‌کند .

- پرسش پنجم :

اوشن عزیز ! مشکل من چیست ؟ من گفته‌های شما را می‌فهمم ، کتاب‌هایتان را می‌خوانم و عمیقاً لذت می‌برم ، ولی با این همه ، جای یک چیز اساسی در من خالی است .

به کلام زیبای وُردزوُرث[1] به دقت توجه کنید :

جهان هستی از دیرگاه تا امروز ، پیوسته با ما همراه بوده است .

با دریافت ارمغان‌های هستی و باطل داشتنشان ، نیروهایمان را به هدر می‌دهیم .

از دیدن آن چیزهایی که در طبیعت به ما ارزانی شده است عاجزیم .

با بخششی ناصواب ، ما همگی ، قلب‌هایمان را از کف داده‌ایم .

دریایی که پیوسته سینه‌اش را به سوی ماه گشاده می‌دارد

و بادهایی که زوزه‌کشان تا همیشه وزان‌اند ،

اینک چون گل‌های به خواب رفته ، در هم آمیخته‌اند

و این چنین است که سازگاری و همنوایی خویش را با طبیعت از کف داده‌ایم

[1] Wordsworth شاعر انگلیسی

و دیگر جلوه‌های هستی ، روحمان را به جنبش درنمی آورد .

گمشدهٔ ما همین است ... **ما را به جنبش نمی‌آورد .**

ما همنوایی با هستی را از دست داده و بیش از اندازه درگیر دنیا شده‌ایم . **با دریافتِ ارمغان‌های هستی و باطل داشتنشان ، نیروهایمان را به هدر می‌دهیم .**

از طبیعت غافلیم . آن را نمی‌بینیم . اگر از دیدن طبیعت غافل شوید ، چگونه می‌توانید خدا و برکت‌های الهی را دریابید ؟ طبیعت ، جلوهٔ خداوند است . طبیعت ، پیکر خدا ، شکل خدا و معبد خداست .

می‌گوید : **ما قلب‌هایمان را از کف داده‌ایم** . آنچه از دست داده‌ایم همین است ، به خاطر همهٔ اینهاست که دیگر با طبیعت همنوا و سازگار نیستیم . **دیگر چیزی ما را به جنبش وانمی‌دارد** .

در نتیجه ، شنیدن حرف‌های من هم کمک چندانی نخواهد کرد . سعی کن تا گفته‌هایم را حس کنی ، به هنگام شنیدن ، آنها را احساس کن . شنیدن تنها کفی نیست . به هنگام شنیدن ، کلمات را با قلبت بشنو . بگذار کلمات در درون احساست غرق شوند . وقتی همهٔ مذاهب و ادیان به لزوم داشتن **ایمان و اعتماد** اشاره می‌کنند ، مقصودشان همین است . اعتماد به معنای آن است که کلمات را با گوش قلبت بشنوی . اعتماد یعنی گوش دادن از راه قلب ، نه گوش دادن با شک و تردید ، نه گوش دادن همرا هبا منطق و استدلال ، نه گوش دادن همراه با دلیل و برهان ، نه گوش دادن منطقی و هوشمندانه ، اعتماد به معنای ایجادِ ارتباط از طریق قلب است . به من ، همان گونه که به آهنگی گوش می‌دهی ، گوش کن . همان گونه که به آواز پرنده‌ای گوش می‌دهی ، گوش کن . به من ، همان گونه که صدای آبشار را می‌شنوی ، گوش کن ، همان گونه که صدای وزش باد را در میان کاج‌ها می‌شنوی . به من ، با دلی همنوا و نه با ذهنی پریشان گوش کن ، آنگاه می‌بینی ، آن چیزی که همیشه در زندگی کم داشته‌ای و کمبودش را احساس کرده‌ای ، به دست آورده‌ای .

ذهن انسان بیش از اندازه زیرک و از حد تعادل خارج شده است . ذهن وسیلهٔ خوبی است ، اگر در خدمت انسان باشد ، فوق العاده است ، ولی اگر انسان را به خدمت خود درآورد ، خطرناک می‌شود . اکنون ذهنِ قدرتمند ، راه افراط پیموده ، همهٔ انرژی انسان را جذب کرده است ، و با او به صورت یک دیکتاتور رفتار می‌کند . البته ذهن کارهای زیادی انجام می‌دهد و به خاطر همین کارایی است که انسان بیش از حد به آن وابسته شده است . هر چیز یا هر کس می‌تواند افراطی شود ، ذهن هم همین خاصیت را دارد .

یانگ وارن آدم جاه طلبی بود . او زمانی به عنوان پادو در اداره‌ای استخدام شد و تصمیم گرفت تا حد امکان در هر زمینه‌ای چیزی یاد بگیرد و به این ترتیب رئیسش را تحت تأثیر قرار دهد و پیشرفت کند . یک روز ، رئیس او را خواست و گفت : « به بخش مسافرتی شرکت اطلاع بده تا در کشتی « کویین مری » که روز یازدهم حرکت می‌کند محلی را برایم رزرو کنند » .

مرد جوان گفت : « ببخشید قربان ! اما این کشتی قبل از روز دوازدهم حرکت نخواهد کرد . » رئیس در حالی که تحت تأثیر قرار گرفته بود به او نگاهی انداخت و گفت : « به بخشِ خرید اطلاع بده که به اندازهٔ نیاز شش ماههٔ شرکت ، آلومینیوم سفارش بدهند » .

وارن گفت : « می‌خواستم پیشنهاد کنم این سفارش فردا انجام شود ، چون قیمت آلومینیوم پایین خواهد آمد . ضمناً فقط برای نیاز یک ماه سفارش بدهید ، چون وضعیت بازار نشان می‌دهد که قیمت باز هم پایین‌تر خواهد رفت » .

رئیس گفت : « بسیار خوب جوان ، خوب از همه چیز سر در می‌آوری . حالا خانم کیت را پیش من بفرست تا مطالبی را یادداشت کند . » پسر جواب داد : « خانم کیت امروز در مرخصی است . رئیس گفت : « چطور ؟ مگر مریض شده است ؟ » پسر جواب داد : « نه قربان ، قبل از نهم ماه مریض نمی‌شود ! »

این یک نمونهٔ افراطی است . نمونه‌ای از کسی که بیش از حد می‌داند . این همان بلایی است که بر سر ذهن بشر آمده است . ذهن بیش از حد پیش رفته ، از حد خودش تجاوز کرده و آن چنان همهٔ انرژی‌ها را به خود اختصاص داده که دیگر چیزی برای قلب باقی نمانده است . شما قلبتان را به کلی کنار گذاشته‌اید . از طریق قلب عمل نمی‌کنید . دیگر به طرف دل نمی‌روید . قلب تقریباً مرده و مثل یک بار اضافیِ بی‌جان است . این همان چیزی است که جایش در زندگی شما خالی است .

شما از طریق ذهنتان به من گوش می‌کنید و مسلماً حرف‌هایم را می‌شنوید ، ولی در عین حال چیزی از آن درک نمی‌کنید . حتی یک کلمهٔ آن را نمی‌فهمید ، زیرا این درکی کاملاً متفاوت می‌خواهد . این ادراک پیش از آنکه با دانش ارتباط داشته باشد ، از جنس عشق است و به عشق مربوط می‌شود .

اگر مرا دوست داشته باشید ، آن وقت تنها در آن زمان ... اگر مرا حس کنید ... اگر نوعی احساس محبت بین ما به وجود بیاید ، اگر عشقی باشد ... تنها در آن زمان ...

- پرسش ششم :

اوشن عزیز ! از نظر شما مشخصات یک سخنرانی خوب چیست ؟

پاسخ دادن به این سؤال مشکل است . من هرگز در تمام عمرم حتی یک بار هم سخنرانی نکرده‌ام . آدم مناسبی را برای این سؤال انتخاب نکرده‌اید ، اما مشخصاتی از یک سخنرانی خوب را به خاطر دارم که دلم می‌خواهد آن را برایتان بگویم .

یک مقدمه ، یک مؤخره و یک پایان مناسب ، به شرط آنکه با هم تجانس داشته باشند ، عواملی هستند که یک گفتار خوب را می‌سازند . البته یک سخنرانی خوب آن است که وسط و میانه‌ای نداشته باشد ، و عالی‌ترین نوع سخنرانی آن است که هرگز به بیان درنیاید !

این شهد از آنِ شماست

بخش سوم

آنگاه که ابر از دل دریا برمی‌خیزد،

و زمین دانه‌های باران را در خویش می‌فشارد،

آسمان و دریا ،

بی هیچ فزونی و کاستی همچنان بر جای می‌مانند .

همه موجودات هوشمند ، به طور طبیعی و برخوردار

از کیفیتِ کمالِ بودا ، به جهان می‌آیند

و آنگاه با همان کیفیت می‌میرند

این کیفیت ، نه ذات و نه معناست .

آنها در جستجوی شادی حقیقی ،

در راه‌های دیگر قدم می‌نهند

شهد در دسترس ، در دهانشان است

اگر این شهد را ننوشند ،

به چشم بر هم زدنی ناپدید می‌شود .

حیوانات ، جهان را مکانی رنج آور نمی‌یابند

همچنین‌اند خردمندانی که از شهد بهشتی نوشیده‌اند .

اما جانوران در عطش نفسِ خویش می‌سوزند

*** همه چیز در تغییر است ... هراکلیتوس[1] حق دارد که می‌گوید ، شما نمی‌توانید از یک رودخانه دو بار عبور کنید . رودخانه مدام در تغییر است ، شما هم دائماً تغییر می‌کنید . همه چیز در حرکت است ، همه چیز ناپایدار است . همه چیز گذرا و لحظه‌ای است . رودخانه تنها یک لحظه اینجاست و بعد دیگر نیست . شما هرگز دوباره آن را نمی‌یابید ، امکان ندارد دوباره آن را پیدا کنید ، وقتی رفت ، برای ابد رفته است .

و ... هیچ چیز تغییر نمی‌کند ! این هم گفتهٔ درستی است ، هرگز چیزی تغییر نمی‌کند . همه چیز همیشه یکسان می‌ماند . پارمنیدز[2] هم درست می‌گوید . او می‌گوید : در زیر بام آسمان چیز تازه‌ای وجود ندارد . هیچ چیز نمی‌تواند تازه باشد . خورشید همان خورشید قدیمی و پیر است . همان گونه که سایر چیزها کهنه‌اند . اگر از پارمنیدز در این باره بپرسید خواهد گفت : شما می‌توانید بر هر رودخانه‌ای که بخواهید قدم بگذارید ، اما رودخانه همیشه همان رودخانهٔ اولی خواهد بود . حالا رودخانه چه گنگ باشد و چه تایمز تفاوتی نمی‌کند . هر دو همان فرمول H2O را دارند . اگر امروز یا فردا یا میلیون‌ها سال بعد در آن قدم بگذارید ، رودخانه ، همان رودخانه است .

و شما ... شما چطور ممکن است تغییر کنید ؟ کودکی‌تان را به خاطر می‌آورید . سپس به جوانی می‌رسید و آن را به یاد دارید . بعد که پیر می‌شوید ، این را هم می‌دانید ؛ اما این کسی که اینها را خاطر دارد چه کسی است ؟ ظاهراً باید یک عنصر تغییر ناپذیر در شما باشد ، چیزی دائمی و مطلقاً تغییر ناپذیر . کودکی می‌آید و می‌رود . جوانی می‌آید و می‌رود . همین طور پیری ... اما چیزی جاودانه و بی‌تغییر در شما می‌ماند .

و حال به شما می‌گویم که هراکلیتوس و پارمنیدز هر دو درست گفته‌اند . در واقع آنها مجموعاً درست می‌گویند . اگر **هراکلیتوس** درست بگوید ، نیمی از حقیقت را گفته است و اگر حق با **پارمنیدز** باشد ، او هم نیمی از حقیقت را گفته است ، و نیمهٔ حقیقت ، حقیقتِ مطلق نیست . چرخ می‌گردد ، ولی محور آن بی‌حرکت است . **پارمنیدز** دربارهٔ محور چرخ حرف می‌زند و **هراکلیتوس** دربارهٔ خود چرخ می‌گوید . چرخ بدون محور معنا ندارد و محور بدون چرخ هم بی‌فایده است . به این ترتیب ، این دو نیمهٔ حقیقت که ظاهراً مخالف یکدیگرند ، در نهایت مکمل هم می‌شوند . این دو در اصل با یکدیگر مخالفت و دشمنی ندارند . آنها دوستان یکدیگرند ، تا زمانی که مکملی وجود نداشته باشد ، نیمهٔحقیقت بی‌معناست .

---

[1] – هراکلیتوس ، فیلسوف یونانی (535 ق.م) – به عقیدهٔ او آنچه در جهان واقعیت دارد ، پدیدهٔ تغییر و دگرگونی است . ثبات فقط یک تصور است ، هر چیز نقیض خود را در بر می‌گیرد و عدم و وجود در همه چیز هست .

[27]– پارمنیدز ، فیلسوف و شاعر یونانی (510 ق.م) ، شاگرد گزنفون – او عالَـم را ابدی ، مداوم ، واحد و غیرمتحرک معرفی کرده است .

به مرکز آرام و ساکت یک گردباد توجه و بر آن مراقبه نمایید …

در هر لحظه ، به هر نتیجه‌ای که می‌رسید ، توجه داشته باشید که این ، فقط نیمی از حقیقت است . هیچ نظریه‌ای همه حقیقت را در بر نمی‌گیرد . اگر قرار باشد نظریه‌ای حقیقت کامل را بیان کند ، آن وقت باید ضد و نقیض را با هم داشته باشد که در این صورت ، غیر منطقی خواهد بود . چنین نظریه‌ای جنون آمیز است .

ماهاویرا این کار را انجام داده است .او دیوانه‌ترین دیوانه‌هاست ، زیرا سعی کرده است حقیقت کامل بدون نقص را تعریف و بیان کند . او شما را دیوانه می‌کند ، زیرا هر یک از نظریاتش نقیضی به دنبال دارد . او روشی هفت سویه برای بیان هر نظریه‌اش به وجود آورده است . به این ترتیب که هر یک از آنها با نظریهٔ مخالفی دنبال می‌شود . این کار هفت بار ادامه پیدا می‌کند و زمانی که هفت نظریهٔ مخالف یکدیگر بیان شد ، آن وقت می‌گوید : « حالا این حقیقت کامل است » و شما آنچه را می‌گوید درک نمی‌کنید .

اگر از او بپرسید آیا خدا وجود دارد ؟ جواب می‌دهد : « بلی » ، بعد می‌گوید : « خیرر » ، بعد می‌گوید : « هر دو » ، سپس می‌گوید : « هیچکدام » و بدین گونه پیش می‌رود و در نهایت شما به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید . او به شما فرصت هیچ‌گونه نتیجه‌گیری را نمی‌دهد ، شما را مردد نگه می‌دارد . اگر به گفتن حقیقت اصرار دارید ، روشِ ماهاویرا قابل استفاده است .

روش دیگر برای بیان حقیقت ، روش بوداست ، او با علم به اینکه گفتهٔ شما هر چه باشد تنها نیمی از حقیقت است ، سکوت را انتخاب می‌کند و بیان نیمی از حقیقت کاری خطرناک است . او دربارهٔ حقیقت نهایی چیزی نمی‌گوید ، جهان را ، نه فانی و گذرا ، و نه ابدی می‌بیند . دربارهٔ اینکه شما هستید یا نیستید ، نظری نمی‌دهد و به محض آنکه بخواهید دربارهٔ حقیقت مطلق از او سؤال کنید ، مانعتان می‌شود . او می‌گوید : « چیزی نپرسید ، زیرا سؤالِ شما ، برای من مشکل ایجاد خواهد کرد ، یا باید ضد و نقیض جواب بدهم که جنون آمیز خواهد بود ، یا باید فقط نیمی از حقیقت را بگویم که خطرناک است ، و یا باید سکوت کنم و بودا از میان این سه راه ، سکوت را برمی‌گزیند .

اولین نکته‌ای را که در مورد **سوترای** امروز باید درک کنید ، همین نکته است .

- سوترای اول :

آنگاه که ابر از دل دریا برمی‌خیزد ،

و زمین قطره‌های باران را در خویش می‌فشارد ،

آسمان و دریا ، بی هیچ فزونی و کاستی همچنان بر جای می‌مانند

ساراها به پادشاه می‌گوید : به آسمان نگاه کن . در آنجا آسمان و ابر را ببین ، ابر می‌آید و می‌رود ، اما آسمان هرگز نمی‌آید و نمی‌رود . ابر گاهی آنجاست و گاهی نیست . ابر پدیده‌ای است که با زمان تغییر می‌کند ، لحظه‌ای و موقتی است . اما آسمان همیشه همان‌جاست . آسمان بی‌زمان و جاودانه است ، ابرها نمی‌توانند آن را نابود کنند ، حتی ابرهای سیاه هم قادر به چنین کاری نیستند . نابودی آسمان ، غیرممکن و خلوص آن مطلق است . پاکی آسمان ، دست مخورده و بکر است . نمی‌توانید آشفته‌اش کنید . ابرها به آمد و رفتشان ادامه می‌دهند . همیشه چنین بوده است ، اما آسمان پاک است و در آن اثری از آلودگی وجود ندارد .

در جهان هستی ، دو چیز وجود دارد ، چیزی شبیه آسمان و چیزی مانند ابر .

اعمال شما همچون ابرهایی هستند که می‌آیند و می‌روند و شما همچون آسمانید . هرگز نمی‌آیید و هرگز نمی‌روید . تولد و مرگتان ابرهایی هستند که اتفاق می‌افتند . اما شما ؟ شما هرگز اتفاق نمی‌افتید ، شما همیشه هستید . چیزهایی بر شما واقع می‌شوند ، اما شما همان که هستید باقی می‌مانید .

مانند ابرهایی که در آسمان ظاهر می‌شوند ، حوادث هم اتفاق می‌افتند و شما مانند یک ناظرِ آرام شاهدِ بازی ابرها می‌شوید . ابرها گاهی سپید و زیبا و گاه سیاه ، تیره و زشت‌اند . گاهی باران زا و گاه خالی از باران‌اند . گاه سودمند و گاه زیان‌بارند . گاه سیل و ویرانی می‌آورند و زمانی دیگر زندگی می‌بخشند و باعث سرسبزی بیشتر و زایندگی می‌شوند . *اما آسمان همیشه یکسان باقی می‌ماند* . خوبی و بدی ، پاکی و پلیدی و ابرهای آسمان آن را نمی‌آلایند .

اعمال و کردارِ ما ، همانند ابرها هستند .

هستیِ ما ، همانند آسمان است .

ساراها می‌گوید : به آسمانِ من نگاه کن . به کردارم کاری نداشته باش ، چنین مشاهده‌ای نیازمند خرد و آگاهی است . چارهٔ کار ، تنها آگاهی است . توجه شما همیشه به ابرهاست . به آنها می‌نگرید و آسمان را از یاد می‌برید . ناگهان آسمان را به خاطر می‌آورید . توجه‌تان را از ابر برمی‌گیرید و به آسمان می‌نگرید . آنگاه ابرها برایتان بی‌معنا می‌شوند و شما در حوزه‌ای کاملاً متفاوت قرار می‌گیرید .

کافی است دیدگاهتان را تغییر دهید ، آن وقت دنیا دگرگون می‌شود . زمانی که شاهد رفتارِ کسی هستید ، توجه‌تان به ابرهاست ، اما هنگامی که به خلوصِ درونی او توجه می‌کنید ، آسمانش را می‌بینید . اگر قادر باشید این خلوصِ عمیق

درونی را بنگرید ، دیگر هیچ کس را زشت و بد نمی‌بینید و همهٔ هستی را مقدس می‌یابید . اما تا زمانی که به کردارِ شخص توجه دارید ، در هیچ کس تقدسی نمی‌یابید . حتی مقدس‌ترین افراد همیشه آمادگیِ ارتکاب خطا را دارند . اگر شما به رفتار اشخاص توجه کنید ، حتی در **مسیح** ، **بودا** ، **ماهاویرا** ، **کریشنا** و **راما** نیز خطا می‌یابید و آن وقت بزرگ‌ترین قدیسان نیز گناهکار به نظر می‌رسند .

کتاب‌های بسیاری دربارهٔ مسیح نوشته‌اند . مسیح ، هزاران بار مورد مطالعه قرار گرفته است و آن چنان از او جانبداری کرده‌اند که وی را تنها پسرِ خدا می‌دانند و البته می‌توانند این را ثابت هم بکنند . گروهی دیگر نیز می‌کوشند تا ثابت کنند که او یک بیمار روانی بیش نیست . این گروه هم دلایلی برای اثبات نظرشان دارند . اینها همگی دربارهٔ **یک نفر** صحبت می‌کنند . ولی چطور ؟ چطور ممکن است ؟ آنها هر کدام به خوبی از عهدهٔ کارشان برمی‌آیند . یک گروه به سراغ ابرهای سپید و گروه دیگر به سراغ ابرهای سیاه می‌روند . این ابرها هر دو وجود دارند ، زیرا هیچ عملی سفید یا سیاه نیست ، بلکه همه چیز آمیزه‌ای از سفید و سیاه است .

اعمال و رفتار شما برای جهان پیرامونتان منافع و خیراتی دارد . هر کاری انجام دهید ، آثاری خوب و بد دارد . هر نوع کاری را که در نظر بگیرید ، همین خصوصیات را دارد . مثلاً پولی به فقیر می‌دهید ، کار شایسته‌ای است ؛ فقیر با پولتان زهری کشنده می‌خرد و خودش را می‌کشد . نیت خوبِ شما نتیجهٔ بد به بار می‌آورد . به شخصی که بیمار است کمک می‌کنید و نجاتش می‌دهید . او را به بیمارستان می‌رسانید . معالجه می‌شود و بعد همین آدم قاتل از آب درمی‌آید . اگر به او کمک نمی‌کردید ، یک قاتل از روی زمین کم می‌شد . می‌بینید که نیت خوب شما ، می‌تواند نتیجهٔ بد به بار آورد .

و حالا آیا قضاوت باید بر مبنای نیت و یا بر اساس نتیجهٔ عمل باشد ؟ اصولاً چگونه می‌شود قصد و نیت کسی را فهمید ؟ قصد ، یک عامل درونی است . شاید اصلاً هدف شما از مداوای این شخص ، آن بوده که مرتکب قتل شود ! گاهی هم بر عکس است ، یعنی نیت بدتان نتیجهٔ خوب به بار می‌آورد . سنگی را به طرف کسی پرتاب می‌کنید و او که سال‌ها به میگرن مبتلا بوده است با برخورد سنگ به سرش ، مداوا می‌شود . در این باره چه می‌گویید ؟ در موردِ این عمل ، چه قضاوتی می‌توان کرد ؟ آیا عملتان اخلاقی است یا غیر اخلاقی ؟ قصد کشتن کسی را داشتید ، اما در نهایت موجب درمان درد او شدید !

طبِ سوزنی نیز که دانش با ارزش و مفیدی برای بشریت است ، به همین شکل به وجود آمد . مردی سال‌ها از سردرد رنج می‌برد . یکی از دشمنانش که قصدِ جان او را کرده بود ، از پشتِ درخت ، تیری به طرف او پرتاب کرد . تیر به پایش خورد و او را به زمین انداخت . با این عمل ، سردردش معالجه شد . همهٔ کسانی که از او پرستاری می‌کردند و همچنین پزشکان معالجش ، متحیر شدند . پس از آن بود که مطالعات شروع شد . آن مرد تیرانداز ، کاملاً تصادفی تیر را به یکی از نقاطِ خاص پای او زده بود . در نتیجه ، جریانِ الکتریکی درونی ، انرژی او را تغییر داد و در اثر این تغییرِ

جریان ، سردردش معالجه شد . به همین جهت است که وقتی شما به خاطر سردرد به پزشک طب سوزنی مراجعه می‌کنید ، او با سرِ شما کاری ندارد ، بلکه دست یا پایتان را فشار می‌دهد . روی دست یا پشتتان سوزن می‌زند . تعجب می‌کنید و به او می‌گویید ، من با سرم مشکل دارم ، پشتم که اشکالی ندارد . اما او بهتر می‌داند که بدن انسان یک مجموعهٔ الکتریکی به هم پیوسته است و هفتصد نقطه در این مجموعه وجود دارد . او می‌داند که انرژی را از کدام نقطه به جریان وادارد و سبب تغییر آن شود ، زیرا همه چیز به هم پیوسته است ...

حال ، آن مردی که تیری به طرف دشمن خود پرتاب کرد ، مقدس است یا گناهکار ، بسیار مشکل می‌توان به این سؤال پاسخ داد . وقتی به اعمالِ فرد توجه می‌کنید ، با شماست که آن را از چه دریچه‌ای بنگرید . در مورد حقیقت ، باید توجه کرد که هر عملی دارای جنبه‌های مثبت و منفی است و این برداشت من از حقیقت است . لطفاً دقت کنید : **هر کاری که انجام می‌دهید ، جنبه‌های خوب و بد دارد .** بگذارید تکرار کنم : **خوب و بد ، هر دو به یک نسبت در همه چیز وجود دارند .** آنها پشت و روی یک سکه‌اند . ممکن است شما عملِ نیکی انجام دهید ، اما نتیجهٔ بدی به بار آید ، چرا که سکه روی دیگری هم دارد . گاه نیز ممکن است کار بدی انجام دهید و نتیجه خوبی بگیرید . سکه همیشه دو رو دارد . هرگز یکی از دو جنبه به تنهایی معنا پیدا نمی‌کند . پس می‌توان گفت که گاه یک فرد خطاکار با عملِ خود سبب منفعتی می‌شود و گاه عمل انسانی مقدس ، ضرر و زیان به بار می‌آورد . *در واقع این دو ، در یک قایق نشسته‌اند* . اگر این نکته را درست درک کنید ، آن وقت امکانِ تغییر در شما به وجود می‌آید . آن وقت دیگر به اعمالِ اشخاص توجه نمی‌کنید . **اگر اعمال نیک و بد ، نتایج متناسب به بار آورند ، دیگر قضاوت افراد از طریق اعمالشان بی‌معناست .** آن وقت می‌توان تأکید و اهمیت را بر چیز دیگری گذاشت و به حوزهٔ دیگری سفر کرد ؛ **به آسمان** .

این چیزی است که ساراها می‌گوید ، او می‌گوید ، حق با شماست . مردم دربارهٔ من مطالبی گفته‌اند ، درست گفته‌اند . من مثل سگ دیوانه‌ای به هر سو می‌دوم ، اما اگر فقط به اعمالم توجه کنید ، به بیراهه خواهید رفت . دیگر مرا درک نخواهید کرد . به آسمانِ دل من ، به درون من نگاه کنید . به برتری درونی من بنگرید . به این مرکز درونی توجه کنید . این تنها راهِ مشاهدهٔ حقیقت است . من با این زن زندگی می‌کنم . یک زندگیِ معمولی با یک زن معمولی ، معنای خودش را دارد . ساراها می‌گوید : نگاه کنید ، این یک زندگی عادی و معمولی نیست . این رابطه ، مطلقاً رابطهٔ بین یک زن و یک مرد نیست . این رابطه ابداً رابطهٔ جنسیت به حساب نمی‌آید . ما در کنارِ هم مثل دو فضای جدا از هم زندگی می‌کنیم . مثل دو آزادی ، مثل دو قایق خالی ... برای درک این حقایق باید بتوانید به آسمان نگاه کنید و به ابرهای آن توجهی نداشته باشید .

آنگاه که ابر از دل دریا برمی‌خیزد ،

و زمین قطره های بارانی را در خویش می‌فشارد ،

آسمان و دریا ، بی هیچ فزونی و کاستی همچنان بر جای می‌مانند .

نکتۀ دیگری که ساراها به آن اشاره می‌کند این است : به دریا نگاه کن . میلیون‌ها ابر از دل دریا برمی‌خیزند و آب بسیاری از آن بخار می‌شود . با این حال ، هرگز چیزی از دریا کاسته نمی‌شود . ابرها به شکل باران بر زمین می‌بارند و رودخانه‌ها جاری می‌شوند . بسیاری از رودها طغیان می‌کنند و آب‌ها به سوی دریا می‌روند . همۀ رودخانه‌ها به دریا می‌ریزند ، اما دریا هرگز فزونی نمی‌گیرد و همان دریای همیشگی باقی می‌ماند . اگر از آن برداریم یا بر آن بیفزاییم تفاوتی نمی‌کند .

کمالِ دریا چنان است که نمی‌توان از آن کاست یا بر آن افزود .

ساراها می‌گوید : نگاه کن ، آن وجودِ حقیقی درونی تو ، آن چنان در حد کمال است که حتی اگر اعمالت گناه آلود باشند ، از آن جوهر اصیل چیزی نمی‌کاهند ، و نیز اگر اعمال تو پارسایانه باشند ، باز بر وجود تو نخواهند افزود ؛ تو همان که هستی باقی می‌مانی .

این گفته‌ای انقلابی و نظریه‌ای بزرگ است . نمی‌توان چیزی را به کسی افزود یا از او کاست ، زیرا کمالِ درونی انسان ، همیشه بی‌تغییر می‌ماند . شما نمی‌توانید انسانی را زیبا یا زشت کنید ، نمی‌توانید او را ثروتمند یا فقیر کنید . انسان همچون دریاست .

بودا در یکی از سوتراهایش به نام ویپولیاسوترا[1] در جایی می‌گوید : دو جواهرِ گرانبها ، در سینۀ اقیانوس قرار دارند . وظیفۀ یکی آن است که هر چه از آب اقیانوس بردارند ، چیزی از آن کاسته نشود و وظیفۀ دیگری آن است که هر قدر بر آب آن بیفزایند ، اندازه‌اش تغییر نکند . کارِ این دو گوهر ، در درون اقیانوس همین است که از افزایش و کاهش آن جلوگیری کنند . دریا همیشه به همان صورت باقی می‌ماند . آن چنان وسیع است که هر قدر از آب آن بخار شود و هر قدر به صورت ابر به آسمان رود ، تغییری نمی‌کند . آن چنان بزرگ است که هر چه رودخانه‌ها به آن بپیوندند و آب بر آن افزوده شود ، باز به همان صورت نخستین باقی می‌ماند .

[1] Vipulyasutra

باطن و درون انسان نیز چنین است . هستی نیز همین کیفیت را دارد . افزایش‌ها و کاهش‌ها ، همه ظاهری و سطحی‌اند و به مرکز و منشاء درونی ارتباطی ندارند . شما می‌توانید دانشمند یا نادان باشید . هیچ دانشی نمی‌تواند شما را بیش از آنچه هستید آگاهی بخشد . هیچ چیز به شما افزوده نمی‌شود . خلوصتان نامحدود است و نمی‌توان چیزی بر آن افزود .

این دیدگاهِ **تانترا** ست . این عمق نظریهٔ **تانترا** ست . آدم همین است که هست ، امیدی برای پیشرفت او وجود ندارد . اینکه آدم باید به شکلی بهتری درآید یا چیزهایی را در خودش تغییر دهد ، در تانترا بی‌معناست . انسان باید همه چیز را بپذیرد . آن اقیانوس و آسمانش را به خاطر داشته باشد . در این صورت ، قوهٔ ادراک او بیشتر می‌شود . وقتی شما معنای ابر و آسمان را بفهمید ، وقتی بدانید رودخانه و دریا چه مفهومی دارند ، زمانی که با اقیانوسِ وجودتان سازگار شوید ، همهٔ آشوب‌ها و دلهره‌ها ناپدید می‌شوند . احساس گناه از میان می‌رود و شما مانند کودکی بی‌گناه می‌شوید .

پادشاه ، ساراها را می‌شناخت . او که زمانی مرد دانشمندی بود ، اکنون مانند یک نادان رفتار می‌کرد . دیگر **وداهای** مذهبی را نمی‌خواند . دیگر اوراد دینی را قرائت نمی‌کرد . دیگر حتی مراقبه هم نمی‌کرد . هیچ یک از اعمالی را که نشانهٔ ایمان او بود انجام نمی‌داد . به راستی او در ایجا ، در این قبرستان چه می‌کرد ؟ مثل دیوانه‌ای می‌رقصید و آواز می‌خواند و اعمال غیرمتعارف از او سرمی‌زد . دانش او کجا رفته بود ؟

ساراها می‌گوید : شما می‌توانید همه دانش و آگاهی‌ام را از من بگیرید ، چیزی عوض نمی‌شود . چیزی از من نمی‌کاهد . می‌توانید همه نوشته‌های کتاب‌های مقدس جهان را در من بریزید ، باز هم فرقی نمی‌کند و بر من چیزی نمی‌افزاید .

او که زمانی مورد احترام همگان بود ، اکنون بی‌حرمت‌ترین شده بود .

ساراها همچنان می‌گوید : شما می‌توانید همهٔ افتخارات ممکن را نثارم کنید ، باز هم چیزی بر من نمی‌افزایید . می‌توانید همهٔ احترام مرا باز پس بگیرید ، مرا دشنام دهید و برای از بین بردن آبرویم به هر کاری دست بزنید . اینها هم بی‌فایده است . هیچ چیزی تغییر نمی‌کند ، من همان که بوده‌ام باقی می‌مانم . من همانم که هرگز کاهش و فزونی به خود نمی‌پذیرد . حال ، دیگر خوب می‌دانم که ابر نیستم ، خوب می‌دانم که آسمانم .

به همین دلیل ، نگران آن نیستم که مردم ابر را سفید یا سیاه ببینند ، زیرا که من ابر نیستم . من آن رودخانهٔ کوچک و حقیر ، یا آن برکهٔ آب نیستم . من یک فنجان چای نیستم که طوفان به آسانی آن را دگرگون کند . اگر به اندازه یک قاشق ، از فنجانی لبریز از چای بردارید ، یا یک قاشق بر آن بیفزایید ، میز آن کم یا زیاد می‌شود .

ساراها می‌گوید : من دریای بزرگم . هر چه می‌خواهید از آن بردارید ، یا بر آن بیفزایید ، فرقی نمی‌کند .

به زیبایی این نکته توجه کنید : *لحظه ای که هیچ چیز اهمیت نداشته باشد ، لحظه ای است که شما به حقیقت دست یافته‌اید .* تا زمانی که چیزی برایتان مهم باشد ، هنوز به امنیت و آسایش نرسیده‌اید . اگر هنوز بایدها و نبایدها برایتان

اهمیت دارند ، بدانید که از مقصد به دورید و هستی را لحظه‌ای و گذرا می‌بینید . شما به جاودانگی نمی‌اندیشید و حضور خداوند را درنمی‌یابید .

- سوترای دوم :

همهٔ موجودات هوشمند ، به طور طبیعی و برخوردار از کیفیت کمال بودا به جهان می‌آیند و آنگاه با همان کیفیت می‌میرند .

این کیفیت نه ذات و نه معناست .

این حالتِ **طبیعی بودن** ، در نوع خود بی‌نظیر است … دقت کنید ، در تانترا ، « به طور طبیعی اتفاق افتادن » ، ارزش فوق العاده‌ای دارد . **اینکه فقط طبیعی باقی بمانید** و بگذارید طبیعت کار خودش را انجام دهد ، مانعِ کار هستی نشوید ، آن را سرکوب نکنید . از آن جلوگیری نکنید . آن را به مسیر دیگری نکشانید . تسلیم طبیعت شوید و همراه با جریان حرکت کنید . چیزی را با زور به پیش نرانید ، بلکه همراه جریان باشید و به هر جا که هدایتتان می‌کند بروید . این مفهومِ تانتراست . این **همراهی با هستی ،** اصل و ذکر تانترا و مهم‌ترین اصل آن است .
تسلیم و پذیرش به معنای آن است که در کار هستی دخالت نکنید . در مقابل آنچه روی می‌دهد نرمش داشته باشید ، به آن نگاه کنید ، شاهد آن باشید .

در این حال ، آنچه اتفاق می‌افتد را مشاهده می‌کنید ، مانع آن نمی‌شوید و سعی در تغییرش ندارید . این تسلیمِ اختیاری ، یعنی آنکه شما مسیر خاصی را انتخاب نکرده‌اید ، یعنی آنکه دست‌یابی به هدف مشخصی را در نظر ندارید ، چه اگر هدف مشخص باشد ، دیگر نمی‌توانید حالت تسلیم و رضا را حفظ کنید ، زیرا اگر طبیعتِ شما ناگهان به سویی مایل شود و هدفتان در مسیرِ دیگری باشد ، آن وقت چگونه می‌توانید در حالت تسلیم و رضا باقی بمانید ؟ ناچار می‌شوید تا خودتان را در مسیر هدفتان قرار دهید ، این همان کاریست که میلیون‌ها نفر به آن مشغول‌اند .
آنها خودشان را به سوی هدفی تصوری می‌کشانند . به همین دلیل ، سرنوشت طبیعی‌شان را که همان هدف اصلی و واقعی است ، گم می‌کنند . **دلیلِ وجود این همه محرومیت ، رنج و بدبختیِ انسان آن است که آنچه را که انجام می‌دهد ، هرگز با طبیعتِ حقیقی‌اش سازگار و هماهنگ نیست .**
به همین دلیل است که مردم دلگیر و مرده‌اند ، زندگی می‌کنند ، ولی زنده نیستند . حرکت آنها مانند زندانیان به زنجیر کشیده است ، حرکت و جنبش آنها ناشی از آزادی نیست ، حالت رقص و شادی ندارند ، زیرا دائماً می‌جنگند و در جدال دائمی با خویش‌اند .

هر لحظه دچار تضاد می‌شوند . دلتان می‌خواهد چیزی را که مذهبتان آن را منع کرده است ، بخورید . می‌خواهید با زنی که مورد احترام جامعه نیست دوستی کنید ، می‌خواهید به گونه‌ای زندگی کنید که جامعه آن را منع می‌کند ، می‌خواهید راهی را که در آن احساس شکوفایی می‌کنید برگزینید ، اما دیگران با شما مخالفت می‌کنند ، و شما آیا به حرف دلتان گوش می‌دهید یا به نصیحت دیگران توجه می‌کنید ؟ اگر به حرف سایرین توجه کنید ، زندگی‌تان خالی و محروم می‌شود و عاقبت بدون آنکه زندگی کرده باشید می‌میرید ؛ بدون آنکه معنای زندگی را دریافته باشید به پایان خط می‌رسید .

جامعه ، آن چنان شما را شرطی کرده است که مدام آن را در بیرون و درون با خود حمل می‌کنید ، این همان چیزی است که به آن **وجدان و وظیفه** می‌گویند . وجدانِ شما در مقابل آنچه مایل به انجام آن هستید ، مخالفت می‌کند . « **اینکار را نکن !** » وجدان همان صدای اصلی است . کشیشان و سیاستمداران از همین روزنه در شما رخنه می‌کنند . این دام و بهانهٔ زیرکانه‌ای است . آنها در شما وجدان می‌سازند ، از همان آغاز کودکی و زمان ناآگاهی ، در شما وجدانی مستقر می‌کنند و هرگاه در خلاف جهت آن حرکت کنید ، احساس گناه خواهید کرد .

گناه و خطا به معنی آن است که شما کاری را که دیگران با آن مخالفت دارند ، انجام دهید . هر گاه که **طبیعی** باشید ، **گناهکار** خواهید بود و طبعاً هر گاه خطاکار نباشید ، غیر طبیعی و برخلاف طبیعت ذاتی خود عمل می‌کنید ، و هر انتخابِ نامطلوب ، دوگانگی و مشکل بزرگی برایتان ایجاد می‌کند .

اگر تابعِ طبیعت خود باشید و طبیعی رفتار کنید ، باز هم احساس گناه می‌کنید و رنج می‌برید . حس می‌کنید کارِ غلطی انجام داده‌اید . خودتان را پنهان می‌کنید . به دفاع از خود می‌پردازید ، سعی در انکار دارید ، دچار ترس و واهمه می‌شوید . فکر می‌کنید حتماً به زودی کسی مشتتان را باز خواهد کرد و رسوا خواهید شد . این نگرانی و این احساس گناه و ترس سبب می‌شود که همهٔ عشق به هستی را از دست بدهید .

هر وقت عملی برخلاف میل دیگران انجام می‌دهید ، احساس گناه می‌کنید و زمانی که مطابق خواستهٔ دیگران عمل می‌کنید ، احساس شادی نمی‌کنید ، زیرا اشتیاقی به انجام آن نداشته‌اید . و بدین سال انسان دام در میان این دو قطب سرگردان می‌ماند .

در لطیفه‌ای خواندم :

رونالد از دوست وکیلش پرسید : « معنی خطر مضاعف [1] که در قانون اساسی از آن دفاع و حمایت می‌شود چیست ؟ »

دوستش گفت : « می‌شود آن را اینطور معنا کرد . فرض کن مشغول رانندگی هستی و زن و مادر زنت در صندلی عقب نشسته‌اند ، آنها مرتب تو را راهنمایی می‌کنند ، این کارِ آنها خطر مضاعف است ، زن یا مادر زن ؟ در این حالت ، حق قانونیِ تو آن است که برگردی و از آنها بپرسی ، کدام یک از آنها راننده‌اند ؟ ! »

[29] – Double jeopardy برطبق قوانین آمریکا ، هر گاه رأي دادگاه ، بي گناهيِ متهم را ثابت کند ، قابل تغییر نخواهد بود

با آنکه شما پشت رُل نشسته‌اید ، اما رانندهٔ واقعی شما نیستید ، در واقع ، گروه زیادی در صندلی عقب نشسته‌اند . پدر و مادرتان ، پدر بزرگ و مادر بزرگتان ، جامعه ، سیاستمداران ، رهبران حکومتی و ... اینها همگی در صندلی عقب ماشین شما حضور دارند ... و سعیِ همه بر آن است که راهنمایتان باشند . این کار را بکن ، آن کار را نکن ، از این راه برو ، از آن راه نرو ... به این ترتیب ، شما را دیوانه می‌کنند و شما آموزش دیده‌اید تا از آنها پیروی کنید . حال حتی اگر اطاعت نکنید ، این عدم تمکین در شما ایجاد وحشت خواهد کرد . با خود فکر می‌کنید لابد در کار من اشکالی وجود دارد ، چون اگر اشکالی نباشد ، چطور این همه افراد مختلف دربارهٔ آن اظهار نظر می‌کنند ؟ لابد همگی خیر مرا می‌خواهند . وقتی که اکثریت معتقدند باید به شکل دیگری عمل کنم ، چطور ممکن است نظریه و کار شخصی‌ام صحیح باشد ؟ آنها در اکثریت‌اند و طبیعتاً نظرشان صائب‌تر است .

اما به خاطر داشته باشید ، اصولاً مسئله درست یا غلط بودن قضیه مطرح نیست . اصل آن است که حالتِ تسلیم و رضا نسبت به زندگی ، در کسی وجود داشته باشد . اگر شما پذیرای زندگی باشید ، درست زندگی می‌کنید ، و گر نه تبدیل به یک مقلد می‌شوید و آنهایی که فقط تقلید می‌کنند ، هرگز به کمال نمی‌رسند .

شما آرزو داشته‌اید نقاش بشوید و پدر و مادرتان مخالفت کرده‌اند ، « کارِ نقاشی ، درآمد کافی ندارد و احترام اجتماعی به دنبال نمی‌آورد . آن وقت با فقر و درماندگی رو به رو می‌شوی ، خودت را درگیر این کار نکن ، به جای آن شغل ریاست دادگاه را انتخاب کن . » شما هم مطابق میل آنها رفتار کرده و حالا به ریاست دادگاه رسیده‌اید ، اما هرگز احساس خوشحالی نمی‌کنید . هنوز در عمق وجودتان آرزو دارید که یک نقاش بشوید .

در همان حال که در دادگاه آرام نشسته‌اید ، به نقاشی فکر می‌کنید ، در حالی که به دفاعیه یک مجرم گوش می‌دهید ، دربارهٔ چهرهٔ او می‌اندیشید ، چه صورت زیبایی دارد ! چه تصویر زیبایی از کار درمی‌آید ! به چشم‌های او و رنگ آبی آنها نگاه می‌کنید ، آن وقت توجه‌تان به رنگ‌ها برمی‌گردد و اینها همه در حالی است که ریاست دادگاه را بر عهده دارید ... به این ترتیب ، مدام در ناراحتی به سر می‌برید و درگیر فشار عصبی هستید . هر چند به مرور ممکن است بپذیرید که انسانی قابل احترام و چنین و چنانید ، اما در طول زندگی فقط یک مقلد باقی می‌مانید ، یک موجود غیر طبیعی و مصنوعی .

شنیده‌ام ...

خانمی سیگاری ، در خانه یک طوطی داشت ، هنگامی که متوجه سرفه مداوم طوطی شد ، سیگارش را ترک کرد ، نگران شده بود و از آنجایی که پشت سر هم سیگار می‌کشید ، فکر کرد شاید دود سیگار سبب آزار طوطی شده باشد . طوطی را پیش متخصص حیوانات برد . بعد از معاینات لازم ، پزشک هیچ علامتی از ناراحتی ریه در طوطی پیدا نکرد . آخرین

نتیجه‌گیری‌ها نشان داد که سرفهٔ او ، تقلیدی از سرفهٔ صاحبش بوده است ، دودِ سیگار سبب سرفه طوطی نشده بود ، بلکه او فقط از صاحبش تقلید می‌کرد .

دقت کنید ، زندگی شما می‌تواند دقیقاً مانند زندگی همان طوطی باشد . اگر چنین باشد ، چیز بسیار با ارزشی را از دست می‌دهید ، زندگی را از کف می‌دهید . آنچه را که به دست می‌آورید بی‌ارزش است ، زیرا چیزی باارزش‌تر از زندگی وجود ندارد .

به همین دلیل در تانترا ، طبیعی بودن و آزادگی ، برترین و اساسی‌ترین فضیلت است . آزادی و حقیقی بودن ، صفتی منحصر به فرد و یکتاست ... توجه کنید که در این سوترا ، بعد از کلمهٔ هماهنگی ، از کلمات یکتا و بی‌مانند استفاده شده است .

ما در ناآگاهی زندگی می‌کنیم ، جسم و ذهن ما در ناآگاهی به سر می‌برند .

همسر پزشک جراحی که دچار حواس پرتی بود از او پرسید : « چرا صفحهٔ پشت جلد کتاب را پاره کردی ؟ » و دکتر گیج در جواب همسرش گفت : « روی آن کلمهٔ آپاندیس را دیدم و به طور غیرارادی از کتاب جدایش کردم » .

او که در تمام طول عمرش آپاندیس افراد را از بدنشان خارج کرده بود ، ناخودآگاهانه به این کار ادامه می‌داد ، تا جایی که حتی با دیدن کلمهٔ آپاندیس فکر می‌کرد باید آن را جدا کند . روش زندگی و کار ما آدم‌ها نیز چنین است . زندگیِ ما با عدم آگاهی همراه است و اگر هماهنگی ما با زندگی ، بدون آگاهی باشد ، هماهنگی حقیقی به حساب نمی‌آید .

مردی مَست از میخانه بیرون آمد و در حالی که یکی از پاهایش را روی پیاده‌رو و پای دیگرش را در خیابان گذاشته بود ، شروع به حرکت کرد . بعد از مدتی ، پلیس او را متوقف کرد و پرسید : « آهای تو مستی ؟ » مرد مست گفت : « اوه ! ... پس اشکال کار این است ؟ تا حالا فکر می‌کردم شَل شده‌ام ! »

زمانی که تحت تأثیر جسم خود هستید ، شیمی بدن بر شما حکومت می‌کند . از یک دام جسته و به دام دیگری می‌افتید . از چاله‌ای درآمده ، به چالهٔ دیگری می‌افتید .

اگر می‌خواهید از همهٔ چاله‌ها بیرون بیایید و به رهایی حقیقی برسید ، باید مانند یک ناظر و شاهد بر جسم و ذهنتان عمل کنید و اگر در آن حالتِ شهود ، با آنچه حس می‌کنید در سازش و همنوایی باشید ، هماهنگی شما با زندگی ، یکتا و بی‌مانند خواهد بود .

آنگاه همراه با این هماهنگی یکتا و بی‌مانند ،

از صفات کمال بودا برخوردار می‌گردید .

ساراها می‌گوید : هماهنگی حقیقی ، از کمالات و صفات یک بودا برخوردار است ، این صفات کمال کدام‌اند ؟ **خرد و شفقت ، از صفات کمال‌اند .** اگر این صفت در هماهنگی شما منعکس شوند ، آنگاه **کمال** معنا می‌یابد .

خرد و آگاهی به معنای دانش و معلومات نیست ، خرد به معنای هوشیاری است ؛ به معنای تفکر ، سکوت ، دقت و مراقبت است ، در چنین حالتی از تأمل و سکوت است که شفقت و مهر نسبت به موجودات زاده می‌شود و شکل می‌گیرد .

همهٔ جهان در رنج است ، اما در لحظه‌ای که شما از سعادت خویشتن آگاه می‌شوید و از آن لذت می‌برید ، از همان لحظه ، برای همه آرزوی سعادت می‌کنید و بر این باورید که آنها نیز می‌توانند از این برکت بهره‌مند شوند . همه در درگاه معبد ایستاده‌اند ، اما داخل نمی‌شوند و در خلاف جهت می‌روند . همهٔ مردم گنجینه‌ای را که شما به آن دست یافته‌اید در اختیار دارند و آن را با خود به هر سو حمل می‌کنند ، اما بر اثر ناآگاهی ، از آن بهره‌مند نمی‌شوند .

زمانی که انسان به روشن‌بینی می‌رسد ، همهٔ وجودش از مهر و شفقت نسبت به موجودات انباشته می‌گردد . رودخانه های مهر از قلبش جاری می‌شوند و به همه جا و همه کس می‌رسند . مردان ، زنان ، حیوانات ، پرندگان ، درختان ، رودها ، کوه‌ها ، ستارگان ... و همهٔ هستی ، از این مهر و عشق بهره می‌گیرند .

آگاهی و درک و احساس و توجه ، صفات یک انسان روشن‌بین‌اند .

زمانی که ارادهٔ آزاد و هماهنگی‌تان ، با آگاهی حقیقی همراه شود ، دیگر نمی‌توانید بی‌مهر و شفقت باقی بمانید . دیگر از شما برنمی‌آید که کسی را بکشید . گاهی کسانی نزد من می‌آیند و می‌گویند : « تو می‌گویی با زندگی هماهنگی ، نرمش و سازش داشته باش ، اما من می‌خواهم زنم را بکشم – آن وقت چه ؟ » شما نمی‌توانید مرتکب قتل شوید . نه ، حتی زنتان را ، نمی‌توانید مرتکب قتل شوید .

وقتی که این سازش و هماهنگی ، آگاهانه باشد ، وقتی که پاک و درخشان شوید ، چطور می‌توانید تصور قتل را در سر بپرورانید ! خواهید دید که این امر امکان ناپذیر می‌شود . هرگز کسی به قتل نمی‌رسد . وجود حقیقی همان آسمان است . تنها ابرها را می‌توانید ناپدید کنید . نمی‌توانید مرتکب قتل شوید . شما که با خرد و آگاهی به سازش و هماهنگی با هستی رسیده‌اید ، چگونه می‌توانید کسی را بکشید ؟ هر قدر آگاه‌تر شوید ، به همان نسبت نیز مهر و شفقت در شما زنده می‌شود . همراه با آگاهی ، مهربان‌تر و رحیم‌تر می‌شوید . بدون آگاهی ، ابراز هر گونه مهر و محبتی خطرناک است .

بودا می‌گوید : محبت ناآگاهانه ، همان است که مردمانِ خیرخواه ناآگاه انجام می‌دهند . آنها به انجام اعمالِ نیک می‌پردازند ، اما نیکی از عمق وجودشان سرچشمه نمی‌گیرد . در حالی که خودشان محتاج و نیازمندند ، به کمک دیگران

می‌روند . آنها بیمارند و در همان حال به دیگران کمک می‌کنند . این امر امکان ندارد . روان‌کاوان باید ابتدا خودشان را درمان کنند !

بودا می‌گوید : اگر مهر و محبت‌تان بدون آگاهی باشد ، خطرناک خواهد بود . انسان‌های خیرخواه ناآگاه ، بیشتر از هر کسی در این جهان ، در اشتباه‌اند . نمی‌دانند چه می‌کنند ، اما به هر حال همیشه برای دیگران کاری انجام می‌دهند .

یک بار مردی نزد من آمد ... او همهٔ زندگی‌اش را وقف دیگران کرده بود ... حالا هفتاد سال داشت . در بیست سالگی ، تحت تأثیر مهاتما گاندی به موجودی خیرخواه تبدیل شده بود . به یک قبیلهٔ بدوی در باستار رفته و به آموزش آنها پرداخته بود . در طول پنجاه سال تلاش ، مدارس و دانشگاه‌های بسیاری را تأسیس کرده بود .

روزی ، آن مرد نزد من آمد . از من می‌خواست تا برای تأسیس دانشگاه کمکش کنم . به او گفتم : « حقیقتی را به من بگو ، تو پنجاه سال به مردم بوده‌ای ، آیا می‌توانی با اطمینان بگویی تعلیمات تو به حالشان مفید واقع شده‌اند و احساس خوشبختی بیشتری می‌کنند ؟ آیا مطمئن هستی که پنجاه سال کار مداومِ تو ، از آنها انسان‌های بهتری ساخته باشد ؟ »

آن مرد کمی گیج شد . عرق بر پیشانی‌اش نشست و گفت : « من هرگز به این موارد فکر نکرده بودم . شاید شما از گفتهٔ خود مقصودی دارید . نه ، آنها بهتر نشده‌اند . در واقع این تعلیمات ، آنها را حیله‌گر کرده است ، مثل بقیهٔ آدم‌ها شده‌اند . پنجاه سال قبل ، وقتی نزدشان رفتم ، انسان‌های خوبی بودند ، بی سواد ولی با شخصیت . پنجاه سال قبل ، معمولاً در میان آنها قتلی اتفاق نمی‌افتاد و اگر موردی پیش می‌آمد ، کسی که مرتکب جنایت شده بود ، خودش را به دادگاه معرفی می‌کرد . معمولاً سرقتی پیش نمی‌آمد و اگر هم سرقتی بود سارق به رئیس قبیله مراجعه و به گناه خود اعتراف می‌کرد . مثلاً می‌گفت : « من گرسنه بودم ، به همین جهت دزدی کردم و حالا برای مجازات آماده‌ام . » پنجاه سال قبل ، در آن دهکده‌ها قفلی وجود نداشت و مردم در آرامش و صلح و صفا زندگی می‌کردند .

پس از آن ، از او پرسیدم : « اگر تعلیمات تو به آنها کمکی نکرده است ، یک بار دیگر به دقت فکر کن . تو بدون آنکه متوجه نتیجهٔ اعمالت باشی ، به آنها کمک کرده‌ای . فکر می‌کردی تحصیلات و آموزش باید چیز خیلی خوبی باشد و به دردشان بخورد » .

دکتر دی.اچ. لورنس می‌گوید : « اگر می‌خواهید انسان را نجات دهید حداقل باید صد سال دانشکده‌ها را تعطیل کنید ، به کلی تعطیلشان کنید ، به طوری که به مدت صد سال هیچ کس از هیچ نوع آموزشی بهره‌مند نشود . باید صد سال ، همهٔ مدارس ابتدایی ، متوسطه و دانشگاه‌ها فراموش شوند . این تنها راه نجات بشر است ، زیرا این تحصیلات انسان‌ها را حیله‌گر کرده و سبب شده است تا یکدیگر را بیشتر استثمار کنند ، از یکدیگر به عنوان ابزار ، بهره‌گیری کنند و هر چه بیشتر فاسد شوند » .

اگر کاری را ناآگاهانه انجام دهید ، فکر می‌کنید کار خیری انجام داده‌اید ، اما این خیر هرگز اتفاق نمی‌افتد .

بودا می‌گوید : مهر و محبت انسان اگر با آگاهی همراه نباشد ، هیچ فایده‌ای ندارد . محبت و شفقت بدون آگاهی خطرناک است ، و آگاهی و شعور بدون مهر و محبت ، خودخواهی است . بودا می‌گوید : « انسان کامل از هر دو جنبه برخوردار است . » اگر از آگاهی و شعور برخوردار باشید ، ولی از مردم غافل شوید و بگویید : « به مردم چه کار دارم من که خوشم » ، اگر چشم‌هایتان را ببندید و به دیگران کمکی نکنید ، موجود خودپسندی هستید که هنوز در اعماق وجودتان خودخواهی حاکم است .

آگاهی و معرفت می‌تواند نیمی از خودخواهی را از میان بردارد ، و نیم دیگر آن با مهر و شفقت نابود می‌شود . به این طریق می‌توان خودخواهی را نابود کرد و در آن زمان که نفس از میان برداشته شود ، انسان به روشن‌بینی می‌رسد .

ساراها می‌گوید :

همهٔ موجوداتِ هوشمند ، به طور طبیعی

و برخوردار از کیفیت کمال بودا به جهان می‌آیند

و همراه با همان کیفیت می‌میرند .

این کیفیت ، نه ذات و نه معنی است .

ساراها می‌گوید : همگی ما سازگار و هماهنگ با هستی ، به دنیا آمده‌ایم . ما **خداگونه** به جهان پا نهاده‌ایم و در نهایت ، با همان کیفیت به او باز می‌گردیم و به آرامش می‌رسیم ، اما در میانهٔ این آغاز و پایان ، سخت درگیر ابرهای آسمانِ خود می‌شویم . حال آنکه ، برای رهایی ، کافی است اسیر و درگیر ابرها نباشیم . این ساده‌ترین مفهوم تانتراست ؛ اسیر ابرها نبودن ، زیرا که ابرها لحظه‌ای و موقتی‌اند . ما از همان سرچشمه خداگونه ، از آن سرچشمهٔ بی‌گناهی آمده‌ایم و به همان چشمهٔ پاک ، بازمی‌گردیم . در این میان ابرهایی هستند ، به آنها توجهی نکنید ، تنها شاهدشان باشید ، به خاطر داشته باشید که **شما آن ابرها نیستید** .

ما خداگونه‌ایم ... از او نشان داریم و به او بازمی‌گردیم و در این میان درگیر هزار و یک رؤیا می‌شویم تا چنین و چنان شویم .

خداوند ، ساده‌ترین حقیقت است . سرچشمهٔ هستی شماست . هدف نهایی شماست . خداوند ، همین جاست ؛ همین حالا در حضورِکاملِ شما ، او نیز حاضر است . حضور به معنای خداوند است . وقتی که به من نگاه می‌کنید ، این خداست که به من می‌نگرد ، کس دیگری نیست . با یک حرکت ، با یک تغییرِ مرکزِ توجه ، می‌توانید ناگهان از ابرها به آسمان برسید و آن وقت ... سکوت هم از راه می‌رسد . آنگاه از برکت و شادی لبریز می‌شوید . احساس می‌کنید خیر و برکت ، از هر سو شما را احاطه کرده است .

اما این کیفیت ، نه ذات است و نه معنا

این حالت خداگونه بودن ، ارتباطی به جسم و ذهن ندارد . ذهن ، مجرد و غیر قابل لمس ، و جسم قابل لمس و رؤیت است . جسم ، سخت و حجیم و ذهن ، ظریف و نازک است . ماده ، جسم را می‌سازد و فکر ، ذهن را به وجود می‌آورد . ولی این حالت درونی و روحانی با هیچ یک از اینها ارتباطی ندارد . این حالت روحانی ، نوعی خلسهٔ ماورائی است . تانترا همانا تنزیه جان و عبور از ماده است .

اگر فکر می‌کنید وجودِ شما ، جسم شماست ، بدانید که در ابرهایتان سرگردانید و از همان دیدگاه جسمانی شناسایی می‌شوید و اگر خودتان را ذهن و عقل می‌دانید ، باز درگیر همان ابرهایید . اگر می‌پندارید که جسم و ذهنتان معرف وجود شما هستند ، بدانید که هنوز آن نشانهٔ حقیقی را نیافته‌اید .

اگر بیدار و هوشیار شوید و ناگهان خودتان را شاهد جسم و ذهن ببینید ، آن وقت مانند ساراها می‌شوید ؛ **تیرِ از کمان رها شده .** برای دگرگون شدنِ آگاهی ، تنها یک تغییرِ مسیرِ کوچک کافیست . **تیر رها شده ، شما به مقصد رسیده‌اید ، در واقع هرگز از مقصد دور نبوده‌اید .**

سوترای سوم :

آنها در جستجوی شادی حقیقی

در راه‌های دیگر قدم می‌نهند .

شهد در دسترس ، در دهانشان است ،

اگر این شهد را ننوشند ، به چشم بر هم زدنی ناپدید خواهد شد .

اگر با آسمانتان که حقیقت شماست یکی نشوید ، به راه‌های دیگری خواهید رفت . در زندگی ، میلیون‌ها راه وجود دارد ، اما راه اصلی تنها یکی است . راه اصلی جاده و مسیر ندارد ، زیرا آسمان هرگز به جایی نمی‌رود . این ابرها هستند که حرکت می‌کنند و به شرق ، غرب ، شمال ، جنوب و این سو و آن سو می‌روند . ابرها همیشه سرگردان‌اند ، حرکت می‌کنند و به این سو و آن سو می‌روند ؛ و نقشه‌هایی را انتخاب می‌کنند ، اما آسمان همیشه در همان جای همیشگی است . برای آسمان مسیری وجود ندارد – نمی‌تواند به جایی برود . جای دیگری را نمی‌شناسد . آسمان ، یک وجود مطلق است .

پس کسانی که وجود آسمانی خویش را باور دارند ، در آرامش و راحتی‌اند ، ولی به جز این گروه معدود ، این روشن‌شدگان ، دیگر مردمان در راه‌های بی‌شماری قدم می‌نهند و خیر و شادی را در آن راه‌ها جستجو می‌کنند . سعی کنید این مطلب را که موردی بسیار قابل تعمق است ، درست درک کنید . از همان لحظه‌ای که حرکت در مسیری را آغاز می‌کنید ، از شادی حقیقی دور می‌شوید ، زیرا **شادیِ حقیقی ، وجود و طبیعت خودتان است . چیزی نیست که بشود آن را به وجود آورد . چیزی نیست که بتوان آن را به دست آورد .**

ما برای رسیدن به مقصد ، راه‌هایی را برمی‌گزینیم ... و در انتهای راه هدفی نمی‌یابیم ، زیرا هدف غایی هم اکنون با ماست . پس ، از همان لحظه‌ای که حرکت را آغاز می کنید ، در اصل ، از هدف دور می‌شوید . حرکت شما در خلاف جهت است ؛ دور شدن از هدف است . **نرفتن ، به معنای رسیدن است . نرفتن ، همان راه و مسیر حقیقی است . زمانی که جستجو می‌کنید آن را از دست می‌دهید . دست از جستجو بردارید ، آن را خواهید یافت .**

آنها در جستجوی شادی حقیقی ، در راه‌های دیگر قدم می‌نهند .

شهد در دسترس ، در دهانشان است ،

اگر آن را ننوشند ، به چشم بر هم زدنی ناپدید خواهد شد .

شادی بر دو گونه است ، یکی شادی مشروط است که در شرایط به خصوصی ایجاد می‌شود . با محبوبتان دیدار می‌کنید و این مایهٔ شادی شما می‌شود . عاشق پول و ثروتید و کیسه‌ای پُر از پول در کنار خیابان پیدا می‌کنید و شاد می‌شوید ،

یا جاه طلبید و بردن جایزهٔ نوبل ، سبب شادی و رقص و سرورتان می‌شود . اینها شادی‌های مشروط‌اند . برای رسیدن به آنها باید شرایط فراهم آید ، اما این گونه شادی‌ها لحظه‌ای و زودگذرند .

این شادی‌های مشروط ، تا کجا ادامه می‌یابند ؟ شادی شما تا کی دوام می‌آورد ؟ به یک چشم بر هم زدن می‌آید و لحظه دیگر ناپدید می‌شود . کیسه‌ای پُر از پول پیدا می‌کنید . شادی شما چقدر دوام می‌آورد ؟ در واقع برای لحظه‌ای ، موجی از شادی شما را در بر می‌گیرد و لحظه‌ای دیگر ترس و نگرانی به جای آن می‌نشیند . اگر دستگیر شوید ؟ این پول مال چه کسی است ؟ نکند کسی مرا به هنگام برداشتن آن دیده باشد ؟

در همان حال ، وجدانتان نهیب می‌زند که این کار درستی نیست ، نوعی دزدی به حساب می‌آید . باید به خاطر آن به دادگاه بروی . باید به پلیس مراجعه کنی و پول را تحویل بدهی ، چه کار می‌کنی ؟ تو یک انسان مقید به اصول اخلاقی ... و به این ترتیب نگرانی و احساس گناه ادامه پیدا می‌کند . پول را به خانه می‌برید ، آن را پنهان می‌کنید و می‌ترسید ، نکند همسرتان آن را پیدا کند ... شاید کسی آن را دیده باشد . شاید کسی شاهد بوده باشد . شاید یک نفر به پلیس خبر بدهد ... و نگرانی همچنان ادامه دارد .

فرض می‌کنیم هیچ‌کس شاهد شما نبوده و به پلیس اطلاع نداده باشد . در این صورت ، می‌خواهید با این پول چه کنید ؟ هر کاری که با آن انجام دهید تنها لحظات کوتاهی موجب شادی شما می‌شود . اتومبیلی می‌خرید ، مثلاً یک پورشه ، و این خوشحالتان می‌کند ، اما بعد از مدتی همین اتومبیل از نظرتان می‌افتد . کهنه می‌شود . دیگر به آن نگاه هم نمی‌کنید . شادی‌های گذرا می‌آیند و می‌روند . آنها مانند ابرها هستند ؛ مانند رودخانه ، یک رودخانه کوچک که با بارش باران پُر و سر ریز می‌شود . بعد باران می‌ایستد ، طغیان هم فرو می‌نشیند . آب‌ها به دریا می‌ریزند و دوباره همان رودخانه کوچک باقی می‌ماند . در یک لحظه سرریز می‌شود و در لحظه‌ای دیگر فروکش می‌کند . رودخانه مانند دریا نیست ، دریا هرگز کم و زیاد نمی‌شود ، و فزونی و نقصان نمی‌گیرد .

شادی دیگری هم وجود دارد که ساراها آن را شعف حقیقی می‌داند . این شادی ، بدون قید و شرط است ، شما نیازی ندارید که به خاطر به دست آوردنش شرایط خاصی را فراهم کنید . **شادی و شعف همین جاست ، کافیست به درون خودتان نظر اندازید و آن را ببینید** . شما نیازی به یک مرد یا زن ندارید . نیازی به خانهٔ بزرگ یا اتومبیل بزرگ ندارید ، نیازی به احترام و قدرت و زور ندارید ...

کافیست چشمانتان را ببندید و به درون بنگرید . شادی همان جاست .

تنها این شادی دائمی است . **تنها این شعف می‌تواند تا ابد با شما بماند** .

اگر در جستجو باشید ، به شادی‌های موقتی بسیاری می‌رسید ، اما آنچه بدون تلاش و جستجو و همیشه وجود دارد ، همین شادی نوع دوم است .

آنها در جستجوی شادی حقیقی در راه‌های دیگر قدم می‌نهند .

شهد در دسترس ، در دهانشان است ،

اگر آن را ننوشند به چشم بر هم زدنی ناپدید خواهد شد .

شهد در کامتان است و شما آن را در کوه‌های هیمالیا جستجو می‌کنید ! افسانه‌هایی شنیده‌اید که گفته‌اند در هیمالیا به این شهد دست می‌یابید و شما به جستجو می‌روید ، در حالی که شهد در کامتان است !

عرفای هند همیشه دربارهٔ مُشکِ آهو حرف می‌زنند . نوع به خصوصی از آهوی نر ، در ناف خود مُشک دارد . وقتی که دورهٔ باروری فرا می‌رسد و میزان مُشک افزایش پیدا می‌کند ، عطر آن آزاد می‌شود و آهوی ماده به سوی آهوی نر جذب می‌شود ، به هوای عطر مُشک به سوی او می‌دود و این یک حقهٔ طبیعی و بیولوژیکی است .

بو و رایحه یکی از مهم‌ترین محرک‌های جنسی است . به همین جهت است که انسان حس بویایی را در خود کشته است ، چون حس ِ خطرناکی است . در واقع ، شما دیگر چیزی را بو نمی‌کشید ، حتی خود ِ کلمهٔ **بوییدن** را محکوم کرده‌اند . اگر کسی چشم‌های زیبا و سالمی داشته باشد ، می‌گویید این شخص خوب می‌بیند . اگر کسی برای شنیدن موزیک گوش‌های تیز و دقیقی داشته باشد ، می‌گویید این شخص خوب می‌شنود ، اما هرگز نمی‌گویید فلانی بوی خوبی دارد . چرا ؟ در واقع ، وقتی که می‌گویید فلانی بو می‌دهد ، معنای دیگری را در نظر دارید ، منظورتان این نیست که بگویید فلانی شامهٔ خوبی دارد ، زیرا این قابلیت در انسان فراموش شده است . هدف شما از گفتن این جمله آن است که بگویید فلانی بد بوست .

انسان دیگر بویی ندارد . ما سعی می‌کنیم با مصرف عطر و استحمام و تمیز کردن بدن ، رایحهٔ طبیعی و جنسی‌مان را پنهان کنیم . ما از بوی طبیعی می‌ترسیم ، زیرا که بو با جنسیت ارتباطی تنگاتنگ دارد . حیوانات به بوی هم عشق می‌ورزند . آنها یکدیگر را می‌بوند و زمانی که متوجه می‌شوند به بوی طرف مقابل رغبت دارند ، تنها در آن زمان ، به عشقبازی می‌پردازند . چه در چنین لحظاتی ، بین آنها هماهنگی کامل برقرار است .

مُشک هم تنها زمانی که آهو در اوج نیازِ طبیعی خویش است ، ایجاد می‌شود . آهوی ماده به جستجوی آن می‌آید ، اما آهوی نر عطر مُشک را می‌بوید و نمی‌داند که این رایحه از بدن خود اوست ، آن وقت دیوانه می‌شود ، به هر طرف می‌دود و می‌خواهد بداند که این بو از کجاست و طبیعتاً نمی‌فهمد ! آهو چطور می‌تواند فکر کند ؟ حتی انسان هم نمی‌تواند درک کند که شادی کجاست ! زیبایی از کجا نشئت می‌گیرد ! خوشی از کجا می‌آید ! آهو را می‌توان مورد اغماض قرار داد . بیچاره در جستجوی مُشک به هر سو می‌دود و هر چه شتابش بیشتر می‌شود ، عطر بیشتری را در جنگل می‌پراکند ، به هر جا که می‌رود رایحهٔ مُشک ، او را دنبال می‌کند ، آهو به همین دلیل دیوانه می‌شود .

در مورد انسان هم همینطور است . او نیز برای به دست آوردن پول ، احترام و چیزهای دیگر به جستجو می‌رود و این جستجو عاقبت دیوانه‌اش می‌کند . **انسان نمی‌داند که مُشک در درون اوست ، شهد در دهان اوست** . ببینید ساراها چه می‌گوید : « **شهد در دسترس ، در دهانشان است ، اگر آن را ننوشند ، به چشم بر هم زدنی ناپدید خواهد شد .** » یک لحظه را از کف ندهید ، و گر نه از میان می‌رود . یا حالا یا هرگز ... زمان را نباید از دست داد . اینکار باید **فوراً** انجام شود . نیازی به تدارک چیزی نیست .

شهد در عمق وجودتان است . شهد از آنِ شماست ، مُشک در شکم شما پنهان است ، از آغاز تولد آن را با خود داشته‌اید ، اما برای یافتنش همهٔ جهان را زیر پا می‌گذارید .

- سوترای چهارم :

حیوانات ، جهان را مکانی رنج آور نمی‌یابند .

همچنین‌اند خردمندانی که از شهد بهشتی نوشیده‌اند ،

اما جانوران در عطش نفس خویش می‌سوزند .

کلمهٔ حیوان در این ترجمه ، همان کلمهٔ Pashu در زبان سانسکریت و هندی است که معنای ادبی جانور را دارد ، اما این نوعی مفهوم مجازی و استعاری است . این کلمه از کلمهٔ Pash به معنای **بند** گرفته شده است و Pashu به کسی که در بند و اسارت باشد اطلاق می‌شود .

حیوان در اسارت است ، در اسارت جسم ، غریزه و ناآگاهی خویش . او در اسارت جامعه ، ذهن و فکر خویش است ، حیوان اسیر است .

حیوانات جهان را درک نمی‌کنند ...

چگونه می‌توانند بفهمند ، چشم‌هایشان از آزادی دیدن ، و ذهنشان از آزادی اندیشیدن ، و جسمشان از آزادی حس کردن بی بهره است . آنها نمی‌شنوند ، نمی‌بینند ، نمی‌بویند و لمس نمی‌کنند . آنها در بند اسارت به سر می‌برند . همهٔ حواس آنها فلج شده و در زنجیر است . جهان را نمی‌فهمند . چگونه ممکن است آن را درک کنند ؟ جها را تنها در زمانِ آزادی می‌توان فهمید . وقتی که هیچ قیدی شما را به اسارت نکشیده باشد ، هیچ فلسفه‌ای شما را زنجیر نکرده باشد و هیچ عقیده‌ای شما را به زندان خویش نیفکنده باشد ، زمانی که از هر بندی رها باشید ، قدرت درکِ جهان را پیدا می‌کنید . تنها ذهنی بی‌تشویش و آرام ، جهان را می‌فهمد . تنها در کنار آزادی می‌توان به آگاهی رسید .

حیوانات جهان را مکانی رنج‌آور نمی‌یابند .

حیوانات نمی‌توانند درک کنند که جهان محل اندوه است .

چنین جهانی که ساخته و پرداختهٔ ذهن و جسم است همچون سراب است ، این جهان پدیدار می‌شود و بس زیبا به نظر می‌آید ، ولی فقط به نظر می‌آید . چنین جهانی حقیقی نیست ، مانند رنگین‌کمانی رنگارنگ و زیباست ، اما زمانی که به آن نزدیک می‌شوید ، ناپدید می‌گردد . اگر بخواهید رنگین کمان را در چنگ بگیرید ، دست‌هایتان خالی می‌مانند ، هیچ رنگین کمانی در کار نیست و این ، تنها یک سراب است ، اما انسان به دلیل ناآگاهی‌اش از آن بی‌خبر می‌ماند . تنها با آگاهی است که بینایی پدیدار می‌شود ، آنگاه می‌توانیم تفاوت میان حقیقت و سراب را بفهمیم . هر گونه شادی‌ای که بر اثر عوامل و شرایط خارجی حاصل شود ، تنها یک سراب است ؛ سرابی که مایهٔ رنج انسان می‌شود و فریب و توهم است .

هم اکنون احساس می‌کنید در کنار زن یا مردی ، بسیار خوشبخت هستید . پس در انتظار رنج باشید . دیر یا زود شادی ناپدید می‌شود . دیر یا زود به این باور می‌رسید که این همه ، چیزی جز تصور و خیال‌پردازی نبوده و حقیقتی وجود نداشته است . زمانی که حقیقتِ وجود زن و مرد آشکار می‌شود ، می‌بینید که آنها ، دو حیوان‌اند که می‌خواهند بر یکدیگر حکومت کنند .

شنیده‌ام ...

ساقدوشی سعی می کرد به داماد قوت قلب بدهد ، پس به او گفت : « مرد ، حسابی جرأت داشته باش ! داری مثل بید می‌لرزی ! » و داماد در جوابش گفت : « می‌دانم ، ولی لحظات سختی را گذراندم . برای ترس و لرزم دلیل موجهی دارم ، این اولین تجربهٔ ازدواج من است . » ساقدوش گفت : « بله ، اینکه مسلم است ، چون در غیر این صورت خیلی بیشتر می‌ترسیدی ! »

همانطور که به زندگی نگاه می‌کنید و شاهد آن هستید و دربارهٔ آن می‌آموزید ، به تدریج توهمات ناپدید می‌شوند و درمی‌یابید که زندگی چیزی جز سراب نیست . زندگی سرابی است که شما را به خود می‌خواند ، سرابی که بارها فریبتان داده است ، بارها در جستجوی آن با شتاب به سفرهای دور و دراز رفته و در نهایت هیچ نیافته‌اید .

اگر هوشیار و آگاه باشید ، همین تجربه‌ها می‌توانند شما را از قید سراب دنیا آزاد کنند . توجه داشته باشید که منظور من یا ساراها از به کار بردن کلمهٔ **دنیا** ، دنیای درختان ، ستارگان ، رودخانه‌ها و کوه‌ها نیست ، منظور ساراها از کلمهٔ **دنیا** ، جهانی است که شما در ذهنتان می‌سازید و از زاویه آرزوهایتان به آن می‌نگرید . چنین جهانی سراب است ؛ توهم است ؛ ساخته و پرداختهٔ آرزوهاست ؛ زاییدهٔ ذهن است .

هر گاه فکر و آرزو از میان برداشته شود و تنها آگاهی و هوشیاری بر جای بماند ، آنگاه آگاهی بی‌حد و مرز از راه می‌رسد . وقتی که آگاهیِ خالص حاکم شود و در آسمانتان حتی لکه‌ای ابر باقی نماند ، آنگاه جهان هستی را به حقیقت می‌بینید . این جهانِ حقیقی ، همان چیزی است که مذهب آن را خدا و بودا آن را نیروانا می‌نامد .

حیوانات جهان را مکانی رنج‌آور نمی‌یابند ،

همچنین‌اند خردمندانی که از شهد بهشتی نوشیده‌اند ،

اما جانوران در عطش نفس خویش می‌سوزند .

هنگامی که آرزوها و رؤیاهایتان شما را فریب می‌دهند ، با خود فکر می‌کنید شاید این رؤیا ، رؤیای درستی نبوده است ، پس رؤیای دیگری را در سر می‌پرورانید و زمانی که می‌بینید آرزوهایتان برآورده نمی‌شوند ، به خود می‌گویید شاید اندازهٔ کافی تلاش نکرده‌ام و یک بار دیگر فریب می‌خورید .

زنی که در اتوبوس نشسته بود ، متوجه مردی شد که در کنار او ، سرش را مثل یک پاندول از سویی به سوی دیگر حرکت می‌داد . کنجکاوی زن سبب شد تا از او دلیل کارش به بپرسد . مرد در جوابش گفت : « با این کار می‌توانم وقت را نشان بدهم . » زن پرسید : « بسیار خوب ، ساعت چند است ؟ » مرد در حالی که سرش را حرکت می‌داد گفت : « ساعت چهار و نیم است . » زن گفت : « اشتباه می‌کنید ، ساعت چهار و چهل و پنج دقیقه است . » مردی در حالی که سرعت حرکت سرش را افزایش می‌داد گفت : « اوه ! پس من کُند کار می‌کنم » .

واقعیت آن است که وقتی به نتیجه نمی‌رسیم ، فکر می‌کنیم حتماً به اندازهٔ کافی تلاش نکرده‌ایم یا سرعتمان در انجام کارها کافی نبوده و یا روح رقابت در ما وجود نداشته است . شاید هم به اندازه کافی در کارها جسارت نشان نداده‌ایم یا شاید سستی و تنبلی سبب رکودمان شده است .

به خود می‌گوییم : « دفعهٔ بعد باید بیشتر تلاش و تقلا کنی ، باید خمیره ذاتی و غیرت و جرأت خود را بروز بدهی » .

این مسئله ربطی به غیرت ندارد . **شما شکست خورده‌اید ، زیرا موفقیت ممکن نیست** . علت شکست شما ، میزان تلاش یا عدم سرعت یا جسارت شما نیست . شکست شما به دلیل نقایصتان نیست ، بلکه بدان علت است که در جهان جز شکست چیزی اتفاق نمی‌افتد . هیچ کس موفق نمی‌شود ، نمی‌تواند موفق شود . امکان ندارد . آرزوها برآورده نمی‌شوند و تصورات و بازتاب‌ها امکان دیدن حقیقت را از میان می‌برند و شما همچنان در حصار خود باقی می‌مانید .

شما هم مثل من ، بارها وبارها شکست را تجربه می‌کنید ، شما هم شکستی را که بودا و ساراها تجربه کرده‌اند ، تجربه می‌کنید . پس تفاوت در چیست ؟ تفاوت در آن است که شما از شکست‌هایتان چیزی نمی‌آموزید . این تنها تفاوت شما با آنهاست . از همان لحظه‌ای که شروع به آموختن می‌کنید و از تجربه‌ها پند می‌گیرید ، یک بودا می‌شوید .

تجربه پشت تجربه ... اما آنها را ارزیابی نمی‌کنید . از آنها نتیجه‌ای نمی‌گیرید . می‌گویید : « تجربه با این زن تجربهٔ وحشتناکی بود . باشد ، میلیون‌ها زن دیگر هستند ، یکی دیگر را پیدا می‌کنم . » تجربه با آن زن هم به شکست می‌رسد و باز در رؤیا و خیال ، آرزوی یافتن زن دیگری را دارید . « اگر این تجربه منجر به شکست شد ، دلیل آن نیست که تجربه‌های دیگر این چنین باشند . یا اگر مردی شکست بخورد ، به این معنا نیست که بقیه محکوم به شکست خواهند

بود . » به این ترتیب ، به رؤیا پروری ادامه می‌دهید و آرزوها و رؤیاها بر تجربه‌های عینی‌تان پیروز می‌شوند . در نتیجه هرگز از آنها درس عبرت نمی‌گیرید .

رابطه‌ها شما را درگیر و اسیر می‌کنند ... احساس می‌کنید یک جای کار عیب دارد . دفعهٔ بعد ، با تجربهٔ بعدی ، همه سعی‌تان بر آن است که در دام اسارت نیفتید ، اما باز هم موفق نمی‌شوید ، زیرا اصولاً امکان موفقیت وجود ندارد . تنها امکان همان شکست است . **موفقیت غیرممکن است .**

روزی که درک کنید در این جهان تنها با شکست رو به رو می‌شوید ، وقتی که بفهمید و باور داشته باشید که تمامی رنگین کمان‌ها دروغین و همهٔ شادی‌هایی که در دور دست می‌درخشند و چشمک می‌زنند و چون آهن‌ربا شما را به خود جذب می‌کنند ، رؤیاها و آرزوهایی خالی از حقیقت‌اند ، آن وقت تغییر و دگرگونی پدید می‌آید و از آن میان ، موجود تازه‌ای متولد می‌شود .

زن درشت اندامی در حالی که دامن لباسش را با عصبانیت حرکت می‌داد ، درِ اطاقِ محضر را محکم به هم کوبید و ضمن آنکه سندی را روی میز پرت می‌کرد ، از متصدی دفترخانه پرسید : « آیا این سند ازدواج من و جان را شما صادر کرده‌اید ؟ » مسئول ثبت دفاتر از پشت عینک ، سند را به دقت بررسی کرد و گفت : « بله ، فکر می‌کنم کار من باشد ، چطور ؟ » زن با فریاد گفت : « خوب ، حالا می‌خواهید چه کار کنید ؟ جان فرار کرده است ! »

همه روابط به ظاهر زیبا ، در نهایت نوعی اسارت به شما می‌آیند . قصد من این نیست که شما را از داشتن ارتباط با مردم منع کنم ، نه ، رابطه‌ها را ایجاد کنید ، اما هرگز فکر نکنید که روابط ، سبب شادی‌تان می‌شوند . رابطه ایجاد کنید ، طبیعی است که در این دنیا زندگی می‌کنید و باید با مردم در ارتباط باشید ، اما هیچ رابطه‌ای ، باعث بروز شادی نمی‌شود ، چرا که شادی هرگز خارج از وجود انسان نیست . **شادی ، درخششی درونی است . رودخانه‌ایست که در درون جریان دارد** .

ساراها می‌گوید : کسی که شادی را از جهان بیرونی طلب می‌کند ، مانند حیوانی اسیر است و آن کسی که شادی درونی را باور دارد و شادی درونی در او جاریست ، به رهایی می‌رسد . او از عالم حیوانی ، به مقام انسانی می‌رسد . با رسیدن به رهایی است که انسان حقیقی متولد می‌شود .

حیوانات جهان را مکانی رنج‌آور نمی‌یابند .

همچنین‌اند خردمندانی که از شهد بهشتی نوشیده‌اند ...

این شهد ، این نوش بهشتی چیست ؟ شهد سمبولی از عسل است ، چیزی است که هم اکنون آن را در دهان دارید ، عسلی که هنوز آن را نچشیده‌اید . جهان بیش از اندازه بزرگ است و شما دائماً از سویی به سوی دیگر می‌روید و فرصت آنکه شهد موجود را امتحان کنید به دست نمی‌آورید .

این شهد ، بهشتی است . اگر آن را امتحان کنید ، در بهشت خواهید بود . اگر آن را بشناسید ، دیگر مرگ معنایی نخواهد داشت و شما به جاودانگی می‌رسید . به همین سبب ، آن را شهد بهشتی خوانده‌اند . شما جاودانه می‌شوید . شما جاودانه‌اید . شاید این را ندانید ، اما شما جاودانه و ابدی هستید . مرگی نخواهد بود . **شما بی‌مرگید . آسمان جاودانه است . این ابرها هستند که به دنیا می‌آیند و می‌میرند . رودخانه‌ها می‌آیند و می‌روند ، اما دریا بی‌مرگ است ، مانند شما که بی‌مرگید ...**

ساراها این اشعار را برای پادشاه می‌خوانَد ، نمی‌خواهد که شاه را با منطق مجاب کند ، بلکه می‌کوشد تا او را آمادهٔ پذیرش سازد . راه تازه‌ای را نشانش دهد تا بتواند ساراهای واقعی را ببیند ! تانترا طریق تازه‌ای برای دیدنِ زندگی است . من در زندگی هرگز با روشی چنین عمیق برخورد نکرده‌ام .

عشق مرگ است

بخش چهارم

پرسش و پاسخ

- پرسش اول :

اوشن عزیز شما همهٔ آن چیزهایی را که می‌توان آرزو یا تمنا کرد در خود دارید ، پس چرا در مقابلتان این چنین مقاومت نشان می‌دهم ؟

دلیل مقاومت تو همین است . وقتی که عشقی خیلی عمیق باشد ، طبعاً در مقابل آن مقاومت ایجاد می‌شود ، همیشه در مقابلِ عشق ، مقاومت وجود دارد . در مقابل هر کشش شدید ، دلتان می‌خواهد مقاومت نشان دهید ، چرا که این کشش ، شما را به طرف پرتگاه می‌راند و شما دیگر نمی‌توانید همان آدم اولی باقی بمانید .

عشق خطرناک است ، عشق مرگ است ، حتی از مرگ هم مرگ‌بارتر است ؛ چرا که بعد از مرگ دوباره به زندگی برمی‌گردید ، اما بعد از عاشق شدن زندگی ممکن نیست ، زیرا شما می‌روید و شخص تازه‌ای به جایتان متولد می‌شود . ترس شما هم از همین است .

آنهایی که عاشق نیستند می‌توانند بدون هیچ واهمه‌ای به من نزدیک شوند ، اما آنهایی که عاشق‌اند ، از نزدیک شدن به من می‌ترسند . با تردید به طرفم قدم برمی‌دارند . راهشان بسیار دشوار خواهد بود . هر قدر نزدیک‌تر شوند ، به همان نسبت نفس خود را بیشتر از دست می دهند . منظور م از کلمهٔ مرگ ، همین مرگ ِ نفس است . در آن لحظه‌ای که حقیقتاً به من نزدیک شوید ، مثل خود من ، دیگر وجود نخواهید داشت . نزدیک شدن به من ، نزدیک شدن به مرحلهٔ نیستی است . حتی در عشق‌های معمولی هم ، حالت مقاومت وجود دارد ، حال آنکه این عشق ، غیر متعارف ، متفاوت و یگانه است .

این سؤال از **آناند آنوپام** است . من مراقب او بوده‌ام . او مقاومت می‌کند . سؤالش نه تنها هوشمندانه است ، بلکه با هستی او سر و کار دارد . او با خودش در جنگ و جدال است ، اما نمی‌تواند برنده شود . خوشبخت است ، زیرا نمی‌تواند برنده شود . شکستش قطعی است . او شکست خواهد خورد . من عشق را در چشم‌هایش دیده‌ام ، عشق او چنان قدرتمند

است که مقاومت وی را در هم خواهد شکست و این عشق ، بر تلاشی که نفس در راه دوام و بقای خود دارد ، غلبه خواهد کرد .

وقتی که عشق قدرتمند باشد ، نفس می خواهد آن را مغلوب کند ، اما نبردِ نفس در نهایت به شکست می‌انجامد . به همین دلیل است که بسیاری از مردم بدون عشق زندگی می‌کنند . آنها دربارهٔ عشق خیال بافی می‌کنند ، اما هرگز به راستی عاشق نمی‌شوند ، زیرا برای عشق حقیقی ، باید وجودتان را به کلی نابود کنید .

زمانی که نزدِ یک استاد می‌روید ، یا به نابودی کامل می‌رسید و یا بی‌هیچ نتیجه‌ای بازمی‌گردید ، یا باید در من مستحیل شوید و بگذارید که من نیز در شما مستحیل گردم و یا بیایید و بی‌هیچ نتیجه‌ای برگردید . اگر نفستان به همان شکل باقی بماند ، دیوار بین ما چیزی مانند دیوار چین خواهد بود ؛ دیوار چین را به راحتی می‌توان شکست ، اما نفس از انرژی بسیار ظریفی ساخته شده است .

زمانی که عشق سر بر می‌دارد ، نفس ناتوان می‌شود و من چنین عشقی را در چشمان آنوپام دیده‌ام . این عشق آنجاست و او درگیر کششی عظیم است ؛ این نشانهٔ بسیار خوبی است ، زیرا آنهایی که به آسانی تسلیم می‌شوند ، به راستی تسلیم نیستند . تنها کسانی به مقصد می‌رسند که برای پذیرش و تسلیم به زمانی طولانی نیاز دارند و در هر لحظه به جنگ و مبارزه ادامه می‌دهند .

اما اینها نباید سبب نگرانی شود . این سفر طولانی است . آنوپام به زمان نیاز دارد . شاید سال‌ها طول بکشد ، اما جای نگرانی نیست ، زیرا او در مسیرِ درست حرکت می‌کند . او از نقطه‌ای که امکان بازگشت از آن وجود دارد ، گذشته و از نقطهٔ بی‌بازگشت عبور کرده است . حالا تنها نیازمندِ زمان است . من هرگز کسی را وادار به عاشق بودن نمی کنم ، چون نیازی به این کار نیست . خوب است به اشخاص فرصت کافی داده شود تا به حرکتِ خود ادامه دهند . **زمانی که تسلیم با آزادی همراه باشد ، بسیار زیباست** . آنوپام ! به فرا رسیدن این لحظه اعتماد داشته باش . از راه خواهد رسید ، هم اکنون در عمیق‌ترین نقطهٔ وجودت چیزی اتفاق افتاده است . حالا تنها به زمان نیازمندی . آن نقطهٔ عمیق درونی ، به ذهنت خبر می‌دهد . تو از طریق قلبت مرا پذیرفته ای و کشمکش تنها در ذهنت جریان دارد . در مرکز وجودت هم اکنون به من نزدیک‌تر شده‌ای . نبرد تنها در مرزها جریان دارد ، وگر نه مرکز فرماندهی وجودت تسلیم شده است .

شاید تو هم داستان آن سرباز ژاپنی را شنیده باشی که بعد از پایان جنگ جهانی دوم همچنان به جنگ ادامه می‌داد . او تا بیست سال بعد از پایان جنگ ، همچنان می‌جنگید . از تسلیم کشورِ ژاپن بی‌خبر مانده بود و در قلب جنگل‌های اندونزی به سر می‌برد . فکر می‌کرد یکی از سربازان امپراتوری ژاپن است و جنگ همچنان ادامه دارد . شاید دیوانه شده بود ، زیرا در تنهایی به مخفی شدن ، فرار کردن و کشتن افراد ادامه می داد .

چند سال قبل که به ژاپن برگشت ، تشریفات مخصوص قهرمانان را برایش اجرا کردند . البته به گونه‌ای قهرمان محسوب می‌شد ، زیرا از اراده‌ای استوار برخوردار بود . او دربارهٔ پایان جنگ از دیگران چیزهایی شنیده بود ، زیرا غیر ممکن است کسی به مدت بیست سال از تسلیم کشور خود و پایان جنگ بی‌خبر بماند . در طول این مدت ، او پافشاری می‌کرد و به

خود می‌گفت : « تا زمانی که از فرماندهٔ خود دستوری دریافت نکنم ، تسلیم نخواهم شد . » فرمانده‌اش مرده بود و خواستهٔ او هرگز انجام نمی‌گرفت . با این حال ، تصمیم داشت همهٔ عمرش را در جنگ به سر ببرد . موجودی خطرناک بود که به سختی متقاعد می‌شد . اما عاقبت تسلیم شد . این دقیقاً به وضعیت **آنوپام** شبیه است . مرکز فرماندهی او تسلیم شده و فرمانده از میان رفته است . آنوپام ! حالا تو در جایی در قلب جنگل‌های اندونزی مشغول جنگی ، اما دیر یا زود و علی‌رغم دیوانگی‌هایت ، خبرها را دریافت خواهی کرد !

- پرسش دوم :

اوشن عزیز ! می‌خواهم به حقیقت برسم ، اما حقیقت چیست و چگونه است ؟ خودم را در یک دایرهٔ شیطانی ، در یک زندان احساس می‌کنم و دلم می‌خواهد از آن بیرون بیایم اما چگونه ؟

قبل از هر چیز باید بدانی که تو یا هیچ کس دیگری در زندان نیست . هرگز کسی در زندان نبوده است . زندان ، زاییدهٔ باور و ذهن ماست . تو قطعاً در ناآگاهی به سر می‌بری ، اما در زندان نیستی ، زندان یک رؤیا و یک کابوس است که آن را در خواب ساخته‌ای . بنابراین سؤالت نباید بر چگونگی رها شدن از زندان باشد . سؤالت را اینطور مطرح کن ؛ **چگونه از خواب به بیداری برگردم** ؟ در چگونگی طرح سؤال دقت کن . اگر بگویی : « چطور باید از زندان رها شوم ؟ » ، آن وقت به جنگ و مبارزه با زندانی که وجود ندارد می‌پردازی و در مسیری نادرست حرکت می‌کنی . قرن‌هاست که مردم سؤالاتشان را غلط مطرح می‌کنند . باورشان آن است که در زندان‌اند ، پس با زندان می‌جنگند ، با نگهبانان زندان ، با زندانیان ، با سیستم موجود ، با دیوارها ، با قاب پنجره‌ها ، به همه اینها می‌جنگند و می‌خواهند از زندان فرار کنند . سعی دارند تا قفل آن را بشکنند ، اما این ممکن نیست ، زیرا اصولاً زندانی وجود ندارد . زندانبان و نگهبانان و حصار پنجره‌ها و قفل‌ها همگی خیالی هستند . شما در خوابی عمیق به سر می‌برید و کابوس می‌بینید ، پس سؤال اصلی باید چگونگی بیدار شدن از خواب باشد .

دربارهٔ مرد مستی شنیده‌ام که با اشکال زیاد در پیاده رو و در اطراف میله‌های یک پارک عمومی راه می‌رفت و روی میله‌ها می‌کوبید و فریاد می‌زد : « مرا از اینجا بیرون بیاورید » .

این موقعیت شماست . شما در زنجیر نیستید ، زندانی نیستید . فقط مست و ناآگاهید . فکر می‌کنید که زندانی شده‌اید . این تنها یک تصور است و من دلیل آن را می‌دانم . علتش آن است که شما خودتان را بسیار محدود احساس می‌کنید . همین تصور محدودیت است که ایدهٔ زندان را در ذهنتان ایجاد کرده است . به هر طرف که می‌روید ، محدودیت وجود

دارد . امکان حرکتتان محدود است و آزادی ناممکن ، پس باید دیواری باشد تا مانع حرکتتان شود . آن وقت فکر می‌کنید دور و برتان دیوار است . شاید این دیوار قابل رؤیت نباشد ، شاید از جنس شیشه باشد ، شیشه‌ای شفاف که می‌توان از درونِ آن به بیرون نگاه کرد ، اما هر وقت که می‌خواهید در جهاتِ مختلف حرکت کنید ، گیر می‌افتید و نمی‌توانید از حدّ مشخصی فراتر بروید .

همین مسئله ، تصور زندان را در شما به وجود می‌آورد و فکر می‌کنید که زندانی هستید ، اما این محدودیت هم به خاطر خواب‌آلودگی شماست . در خواب با جسمتان شناسایی می‌شوید و محدودیت جسم ، شما را محدود می‌کند . شما در خواب با ذهنتان شناسایی می‌شوید و ذهنِ محدود ، شما را محدود می‌کند .

در حالی که شما به راستی بی‌حد و مرز و رهایید . زمانی که در وجود و هستیِ پاک و خالصِ خویش حضور داشته باشید ، دیگر محدودیتی نخواهد بود . شما خداگونه‌اید ، اما لازمهٔ این شناخت ، آن است که از جنگیدن با زندان تصوری دست بردارید ، وگر نه هرگز برنده نخواهید بود . هر بار که شکست می‌خورید ، عاجز و عاجزتر می‌شوید و بیش از پیش اعتماد به نفستان را از دست می‌دهید و بیش از پیش احساس می‌کنید که رهایی از زندان غیرممکن است .

این کار را با آگاهی بیشتری شروع کنید . هوشیارتر باشید . دقیق‌تر باشید . آنچه که باید انجام دهید ، فقط همین است . همراه با آگاهی ، کم‌کم احساس می‌کنید دیوارهایی که آنقدر به شما نزدیک بودند ، دیگر به آن نزدیکی نیستند . آنها از شما فاصله می‌گیرند ، وسعت می‌گیرند . زندانتان بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود . هر قدر آگاهی شما گسترده‌تر شود ، متوجه می‌شوید که زندانتان آنقدرها هم تنگ و کوچک نیست . گسترشِ آگاهی ، سبب می‌شود که فضای موجود برای حرکت ، برای بودن ، برای زندگی و برای عشق بزرگ‌تر شود . آن وقت متوجه می‌شوید که هر چه ناآگاه‌تر باشید ، دیوارها نزدیک‌تر می‌آیند و از هر سو با شما در تماس‌اند و شما در یک سلول کوچک زندانی می‌شوید و امکان حرکت ندارید .

این جمله را به خاطر بسپارید : « **گسرش آگاهی** » ، با این گسترش ، شما هم گسترده و منبسط می‌شوید و آنگاه که به آگاهی مطلق برسید و دیگر حتی شبحی از ناآگاهی در درونتان باقی نماند ، روزی که همه چیز در آگاهی غرق می‌شود ، زمانی که نور به روشنی بدرخشد و شما با این روشنایی درونی ، درخشنده و نورانی شوید ، آن وقت ناگهان می‌بینید که حتی آسمان هم برایتان مرز و حصاری نمی‌سازد . آنگاه شما بی‌حد و مرز خواهید بود .

این نکته ، حاصل تجربهٔ همهٔ عرفا در طول زمان است . وقتی که مسیح می‌گوید : « من و پدر مقدس که در بهشت است یکی هستیم » ، معنای حرف او آن است که من هیچ حد و مرزی ندارم . این همان حقیقت است که به استعاره بیان شده است . من و پدرم که در بهشت است یکی نفر هستیم . من که در این قالب و جسم کوچک به سر می‌برم ، با او که در کل هستی و کائنات گسترده است **دو** تا نیستیم ، ما یک نفر هستیم ، اصل و منشاء من با او یکی است ، من به بزرگی کل کائناتم . این معنای همان چیزی است که عارفی در اوپانیشاد بیان می‌کند ؛ من همان وجود مطلق و

برهمایم[1] . این کلام در اوج مرحلهٔ آگاهی بیان شده است . این همان معنای کلام منصور حلاج ، عارف بزرگ است که می‌گوید : « انا الحق » ، من حقیقت هستم .

این گفته‌ها معانی عمیقی دارند . این بزرگان می‌گویند : « شما دقیقاً به بزرگی و وسعت آگاهی‌تان هستید ، نه بیشتر و نه کمتر . » به همین دلیل است که مردم به مواد مخدر روی می‌آورند . این مواد شیمیایی سبب می‌شوند که آگاهی آنها اندگی گستردش یابد . استعمال مواد مخدر سبب گسترش ناگهانی آگاهی می‌شود . البته این کار ، عملی خشونت آمیز است . این مواد ، شیمیایی‌اند و به مراحل روحانی ارتباطی ندارند . شما در آنها رشد نمی‌کنید ، زیرا رشد تنها از طریق تلاش داوطلبانهٔ شخص امکان پذیر است . رشدِ آگاهی ، ارزان نیست ؛ آنقدر بی‌ارزش نیست که تنها با مقدار کمی از ماده مخدر بتوان به آن دست یافت .

آلدوس هاکسلی که فکر می‌کرد با استفاده از مادهٔ مخدر اِل اِس دی ، به تجربه‌ای مشابه تجربهٔ **کبیر**[2] **، اکهارت**[3] یا **باشو**[4] دست خواهد یافت ، سخت در اشتباه بود . تجربه‌اش به تجربهٔ آنها شباهتی نداشت . البته تنها وجه تشابه آنها ، همان گسترش آگاهی است ، ولی در عین حال عدم تشابه بزرگی هم وجود دارد . استفاده از مادهٔ مخدر نوعی ابراز خشونت نسبت به ساختار شیمیایی بدن است . چگونه می‌توان آن را با آگاهی روحانی مقایسه کرد ! شما در این حرکت رشد نمی‌کنید ، زیرا زمانی که اثر دارو برطرف شود ، باز به حال سابق برمی‌گردید و به همان انسان کوچک تبدیل می‌شوید .

کبیر هرگز به شکل اولیه‌اش برنمی‌گردد ، زیرا آگاهی گسترده‌اش با توسل به زور ، حاصل نشده است . او در این آگاهی رشد کرده و به مقصد رسیده است . آگاهی ، جزئی از هستی‌اش شده و در ذرات وجودش نفوذ کرده است . جاذبهٔ مواد مخدر را می‌توان درک کرد . این جاذبه نسبت به مواد مخدر همیشه وجود داشته است . ربطی به انسان نسل امروز ندارد . از زمانی که **وداها** وجود داشته‌اند ، انسان همواره و به شدت مجذوب مواد مخدر بوده است ، این داروها مانند سکه‌های تقلبی‌اند . آنها به شکل غیرطبیعی ، ذره‌ای از حقیقت را نمودار می‌سازند .

انسان همیشه در جستجوی گسترش است . گاه می‌کوشد تا به وسیلهٔ پول به آن دست یابد . پول سبب گشایش خاطر می‌شود و نوعی مخدر است ، وقتی که خیلی ثروتمند باشید ، مرزها و دیوارها را چندان نزدیک به خود احساس نمی‌کنید ؛ می توانید چندین اتومبیل داشته باشید . محدودیتی در کار نیست . اگر ناگهان اراده کنید که یک اتومبیل بخرید ، بدون اشکال و به راحتی آن را تهیه می‌کنید . اما اگر پول نداشته باشید ، با دیدن ماشین رولزرویسی که از مقابلتان می‌گذرد ، آرزوهایتان بیدار می‌شوند ... محدودیت مالی به شما امکان خرید آن را نمی‌دهد . جیبتان خالی است ، حساب بانکی معتبری ندارید . آن وقت احساس آزردگی می‌کنید . دیوارها به شما نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوند و شما نمی‌توانید از میان

---

[1] Aham Brahmasmi

[2] Kabir (1398-1518) شاعر عارف و فیلسوف هندي

[3] Meister Eckhart (1260-1328) اکهارت ، عارف بزرگ قرن 13 میلادي در جمهوري دومنیکن

[4] Matsuo Basho مانسوتو باشو ، نویسنده و شاعر سامورایي ژاپني

آنها بگذرید . اتومبیل آنجاست ، آن را می‌بینید ، همین حالا می‌توانید مالک آن شوید ، اما بین شما و ماشین دیواری کشیده شده است ؛ دیوار فقر .

پول به شما احساس رهایی می‌دهد . با پول احساس آزادی می‌کنید ، اما این آزادی کاذب است . با پول می‌توانید چیزهای زیادی به دست آورید ، اما هیچ کدام از آنها به رشد شما کمکی نمی‌کنند . هیچ یک به شما چیزی نمی‌افزاید . مالک اشیاء فراوانی می‌شوید ، اما وجودتان بدون تغییر و تحول باقی می‌ماند . قدرت هم ، همین حال را دارد . اگر نخست وزیر یا رئیس جمهور کشوری باشید ، احساس قدرت می‌کنید . ارتش ، پلیس ، دادگاه و همهٔ تجهیزات مملکتی را در اختیار دارید . مرزهای کشور ، مرزهای شما می‌شوند ، قدرت هم نوعی مخدر است .

لطفاً توجه داشته باشید ، سیاست و پول ، مثل مواد مخدرند . حتی خطرشان از آنها هم بیشتر است . اگر قرار باشد کسی میان پول و اِل اِس دی یکی را انتخاب کند ، اِل اِس دی به مراتب مناسب‌تر و شایسته‌تر است . چرا ؟ زیرا با مصرف اِل اِس دی انسان فقط خودش را نابود می‌کند ، در حالی که با پول دیگران را هم به نابودی می‌کشاند . مادهٔ مخدر ، ساختار شیمیایی بدن را نابود می‌کند ، حال آنکه بازی سیاست ، میلیون‌ها انسان را به نابودی می‌کشاند .

دقت کنید ، اگر آدولف هیتلر به مواد مخدر معتاد شده بود ، جهان وضعیت بهتری داشت . اگر به اِل اِس دی معتاد بود و به جای اسلحه ، سرنگ مواد مخدر به دست می‌گرفت ، مردم دنیا خوشبخت‌تر بودند ، خدا را شکر می‌کردند و می‌گفتند : « چقدر خوب است که او در خانه‌اش می‌ماند و با تزریق مادهٔ مخدر مثل یک سنگ بی‌احساس می‌شود ، بدون حضور او دنیا از آسایش بیشتری برخوردار است » .

ثروت و سیاست ، مواد مخدر خطرناکی هستند ، جالب آنکه هر دو گروه سیاستمداران و ثروتمندان با مواد مخدر مخالف‌اند . آنها از اعتیاد خودشان خبر ندارند . نمی‌دانند که در راه خطرناک‌تری قدم برمی‌دارند و زندگی دیگران را هم در معرض خطر قرار می‌دهند . هرکس اختیار زندگی خودش را دارد . اِل اِس دی در نهایت عامل خودکشی است ، مصرف و ادامهٔ آن نوعی خودکشی است و هر کسی آزاد و مختار است که خود را نابود کند ، زندگی او به خودش تعلق دارد . اگر نمی‌خواهد به آن ادامه بدهد ، به خودش مربوط است ، اما پول جنایت‌کار است ، قدرت و سیاست عاملان جنایت‌اند و سبب نابودی دیگران می‌شوند .

من به شما توصیه نمی‌کنم که مواد مخدر مصرف کنید . به نظر من ، همهٔ انواع مواد مخدر مضرند ؛ پول ، سیاست ، اِل اِس دی و ماری جوانا ، و آن وقت شما تحت تأثیر این فکر نادرست که این مواد ، موجبِ گسترش آگاهی می‌شوند از آنها استفاده می‌کنید ، حال آنکه آگاهی و هوشیاری به سادگی و آسانی قابل گسترش‌اند . در حقیقت هم اکنون آگاهی شما گسترده است . این ، تنها دیدگاه نادرست شماست که برایتان زندان و دیوار می‌سازد .

می‌گویید : « من دوست دارم که حقیقی بشوم ... »

شما نمی‌توانید دوست بدارید یا دوست نداشته باشید ، این به انتخاب شما ارتباطی ندارد ، چرا که ، حقیقت هست ، وجود دارد . فرقی نمی‌کند که آن را دوست داشته باشید یا دوست نداشته باشید . می‌توانید از میان دروغ‌ها ، یکی را

انتخاب کنید ، اما در مورد حقیقت ، انتخابی در کار نیست ، **حقیقت اینجاست** . به همین دلیل است که **کریشنا مورتی**[1] این همه در مورد **آگاهی بدون انتخاب** اصرار دارد . شما نمی‌توانید حقیقت را انتخاب کنید . حقیقت هم اکنون اینجاست و ربطی به انتخاب و پسند و ناپسند شما ندارد .

از همان لحظه‌ای که انتخاب را رها کنید ، حقیقت آشکار می‌شود . به خاطرِ همین انتخاب است که نمی‌توانید آن را ببینید . انتخاب ، مانند پرده‌ای در برابر چشمانتان کشیده شده است . مشکل ، همین خوش آمدن و بد آمدن‌هاست . به خاطر همین خوش آمدن و بد آمدن است که از دیدن آنچه هست محرومید . آنها مانند عینکی رنگین مانع دیدن حقیقت می‌شوند .

می‌گویید : « دوست دارم که حقیقی بشوم » .

همین خواستن سبب می‌شود که غیرحقیقی باقی بمانید . **شما حقیقی هستید !** خوش آمدن و بد آمدن‌ها را رها کنید ! چطور ممکن است غیرحقیقی باشید ؟ **بودن ، حقیقت است . هستی ،** حقیقت است . شما در اینجا هستید ، زنده‌اید ، نفس می‌کشید ، پس چطور ممکن است حقیقی نباشید ؟ بر حسب انتخاب ، شما مسیحی یا هندویید ، اما از دیدگاه حقیقت ، نه هندو و نه مسیحی هستید . از روی انتخاب ، هندی ، چینی یا آلمانی معرفی می‌شوید ، اما در حقیقت همهٔ هستی متعلق به شماست . شما به کلّ هستی تعلق دارید . شما جهانی هستید .

کُل در شما زندگی می‌کند ، شما جزء به حساب نمی‌آیید . کلیت و تمامیت هستی در شماست ، آن وقت با این خوش آمدن و بدآمدن‌ها به بیراهه می‌روید .

می‌گویید : « می‌خواهم حقیقی بشوم ... » در نتیجه به نام حقیقت ، غیرحقیقی باقی می‌مانید . این چنین است که وقتی کسی مسیحی می‌شود ، فکر می‌کند که مسیحیت حقیقت است . در واقع ، برای رسیدن به حقیقت ، مسیحی می‌شود . من از شما خواهش می‌کنم از این مسیحی شدن و هندو شدن دست بردارید . **شما خود مسیح هستید !** دیگر چرا مسیحی بشوید ؟ خصلت مسیح در طبیعت شماست . این خصلت به مسیح ارتباطی ندارد . شما هم به اندازهٔ او ، از آن برخوردارید . **مسیحایی بودن** از طریق **آگاهی بی‌انتخاب**[2] حاصل می‌شود .

لطفاً در مورد آرزو فکر نکنید ، « من دوست دارم ، آرزو دارم که حقیقی بشوم . » آرزو کردن شما را غیرحقیقی می‌کند ، آن را رها کنید . **فقط باشید** . سعی بر **شدن** نداشته باشید . این آرزو شما را از حقیقت دور می‌کند . **بودن ، حقیقت است .** به تفاوت میان این دو توجه کنید ! **شدن** به آینده مربوط است ، دارای هدف است ، اما **بودن ، اینجا و اکنون** است . هدفی در کار نیست ، خودش اصل مسئله است ، پس هر کسی که هستید ، همان‌گونه باقی بمانید ، سعی نکنید چیز دیگری شوید . به شما آموخته‌اند که ایده‌آل‌ها و هدف‌هایی داشته باشید . **چیزی بشوید** . همیشه مجبور بوده‌اید که چیزی بشوید .

[1] Krishnamurti نویسنده و عارف معاصر هندی
[2] Choiceless awareness

خلاصهٔ همهٔ تعلیمات من این است ؛ هر چه هستید و هر که هستید ، بسیار زیباست ؛ بیش از حدّ کفایت است . همان که هستید باشید . **شدن** را ترک کنید ، فقط **باشید** .

و تو طبعاً وقتی که می‌گویی : « من دوست دارم حقیقی بشوم ، اما حقیقی شدن چیست و چگونه است ؟ » از همان لحظه‌ای که دربارهٔ شدن فکر می‌کنی ، به دنبال هدف می‌گردی . هدف چیست ؟ این حقیقتی که من می‌خواهم به آن برسم چیست ؟ و طبعاً وقتی که **هدف** به میان می‌آید ، **چگونگی** رسیدن به آن هم مطرح می‌شود : چطور به آن برسم ؟ و به دنبال آن ، تکنولوژی و متدشناسی می‌آیند ...

من می‌گویم : تو همانی ، عارفی در **اوپانیشاد** می‌گوید ، **تو همان هستی** . هم اکنون تو **همانی** و موردی برای شدن وجود ندارد . جایگاه خداوند در آینده نیست . **خدا** ، اکنون است . همین لحظه ، با تو و بی تو ، در همه جا حضور دارد ، زیرا **تنها خدا وجود دارد** . چیز دیگری نیست . همه انچه که هست مقدس است ، پس فقط **باش** . سعی نکن تا چیزی بشوی .

اگر بخواهی چیزی **بشوی** ، آن وقت ایده‌آل‌ها می‌آیند . من چه می‌خواهم ؟ می‌خواهم چگونه بشوم ؟ آن وقت به ناچار باید ایده‌آلی داشته باشی ، چیزی که بخواهی مثل آن بشوی ، مثل مسیح ، مثل بودا ، مثل کریشنا ... تو مجبور می‌شوی تصویری را انتخاب کنی و بعد مانند کاغذ کپی می‌شوی .

کریشنا هرگز تکرار نشده است . آیا این حقیقت ساده را نمی‌بینی ؟ هرگز کریشنایی تکرار نشده است . آیا متوجه این واقعیت نیستی که بودا نمی‌تواند تکراری باشد ؟ هر انسانی به نوبهٔ خود بی‌همتاست ؛ کاملاً بی‌همتا . تو هم این چنینی . اگر سعی کنی مثل کسی بشوی ، به یک موجود قلابی تبدیل می‌شوی ، یک وجود بدلی می‌شوی ، مثل کاغذ کپی خواهی بود . ماهیت اصلی خودت را داشته باش . در آن صورت ، می‌توانی فقط خودت باشی و دیگر جایی برای رفتن و چیزی برای **شدن** باقی نمی‌ماند .

اما نفس ، پیوسته به دنبال هدف می‌گردد . نفسِ انسان میان لحظهٔ حال و هدف سرگردان است ، عملکرد نفس این گونه است . هر چه هدف بزرگ‌تر باشد ، نفس هم بزرگ‌تر می‌شود . اگر مسیحی باشی و آرزوی مسیح شدن داشته باشی ، در این صورت نفس تو بسیار بزرگ است . شاید آرزو داشته باشی که زاهد و پارسا شوی ، فرقی نمی‌کند . نفس یک پارسا هم مانند هر نفس دیگری است ، حتی گاهی از نفس مردم عادی هم خطرناک‌تر است .

اگر بخواهی مسیحی باشی ، همچنان در مسیر نفس حرکت می‌کنی . نَفْس ، میان تو و هدفت فاصله می‌اندازد . مردم از من می‌پرسند : چگونه می‌توان نفس را کنار گذاشت ؟ تا زمانی که آرزوی **شدن** را کنار نگذاری ، نمی‌توانی از دست نفس نجات پیدا کنی . تا وقتی که عقاید ، ایده‌آل‌ها ، آرزوها و آینده را به دور نریزی ، نمی‌توانی نفس را کنار بگذاری .

نفس همیشه در فاصلهٔ میان حال و خواسته‌های آینده به سر می‌برد . هر قدر آرزوها دور دست‌تر باشند ، نفس ، فضا و امکانات بیشتری برای ابراز وجود پیدا می‌کند ، به همین دلیل نفسِ یک پارسا ، از نفسِ یک انسان ماده‌گرا قدرتمندتر است . برای یک انسان مادی به اندازهٔ یک زاهد ، محل ابراز وجود ندارد . یک زهد فروش می‌خواهد به مرحلهٔ خدایی

برسد و این نهایت امکان است . چه ایده‌آلی بالاتر از این وجود دارد ... ؟ او می‌خواهد به بهشت و فردوس برود ... چه ساحلی دورتر از این قابل تصور است ؟ زاهد می‌خواهد به کمالِ مطلق برسد ... و نفسِ او در سایهٔ این ایده‌آل طلبی ، قدرتمند باقی می‌ماند .

گوش کنید ! من نمی‌گویم که شما باید مثل خدا شوید ، بلکه اعلام می‌کنم شما خداگونه هستید ، چرا که با باور این حقیقت ، دیگر جایی برای نفس باقی نمی‌ماند ، دیگر فضای تاخت و تازی وجود ندارد . جستجوی بهشت بی‌معناست ، زیرا هم اکنون شما در بهشت هستید . فقط نگاهی دقیق به اطرافتان بیندازید ... و ببینید که هم اکنون در بهشتید ! **حضور در لحظه ، در حال زیستن** یعنی بهشت ، بهشت حاصل لحظهٔ حال است .

وقتی ایده‌آل‌ها و هدف‌هایی داشته باشید ، آن وقت نفس پیروز می‌شود و با خود هزار و یک مشکل به همراه می‌آورد . از یک طرف به دلیل داشتن ایده‌آل‌های بزرگ ، احساس سرخوشی می‌کنید و از سوی دیگر به طور دائم احساس گناه خواهید داشت ، زیرا همیشه در راهِ رسیدن به هدف کم می‌آورید . ایده‌آل‌ها ناممکن‌اند . نمی‌توانید به آنها برسید . راهی برای به چنگ آوردنشان وجود ندارد ، پس دائماً کم می‌آورید . در نتیجه ، از سویی نفس بیشتری در کمین شماست . در واقع ، احساس گناه مثل سایه‌ای نفس را دنبال می‌کند .

آیا هرگز به این پدیدهٔ عجیب نگریسته‌اید ؟ یک آدم خودخواه ، از هر مورد کوچکی احساس گناه می‌کند . اگر خودپرست باشید ، حتی از کشیدن یک سیگار هم احساس گناه می‌کنید ، حال آنکه سیگار کشیدن عملی احمقانه و خالی از گناه است . کاری معصومانه و احمقانه است و ارزش آن را ندارد که به خاطرش احساس گناه کنید ، اما کسی که خودش را پاک و پارسا می‌داند ، بلافاصله از این کار احساس گناه می‌کند ، نفس به او نهیب می‌زند که نباید سیگار کشید . آو وقت این حقیقت در مقابل حقیقت دوم یعنی اعتیادش به سیگار قرار می‌گیرد . حقیقت اول در او احساسی خوش ایجاد می‌کند : « من پاک و پرهیزکارم و می‌دانم که سیگار کشیدن کاری نادرست است ، سعی می‌کنم از آن خودداری کنم . » اما از طرفی دیگر ، می‌بیند که بارها و بارها در این امتحان شکست خورده است ، در نتیجه چون به هدف نمی‌رسد ، احساس گناه می‌کند و کسی که درگیر چنین احساسی می‌شود ، آن را به دیگران هم منتقل می‌کند ، این طبیعی است . چطور می‌شود به تنهایی بار گناه را بر دوش کشید ؟ بار گناه سنگین است .

بنابراین ، انسانِ خطاکار ، در اطرافش احساس گناه به وجود می‌آورد و سبب می‌شود دیگران هم به خاطر مسائل جزئی و بی‌اهمیت احساس گناه کنند . اگر مویِ شما بلند باشد ، کاری می‌کند که احساس گناه کنید ، حال آنکه این مسئله بسیار بی‌اهمیت است و در زندگی ، هرکس به راه خود می‌رود . اگر کسی موی بلند را دوست دارد ، به خودش مربوط است . انسانِ خطاکار ، مانع کار و زندگی شماست و سبب می‌شود که دائماً احساس گناه کنید . سعی دارد در هر کارتان خطا و اشتباهی پیدا کند . او از احساس گناه در رنج است و نمی‌خواهد که این بار را به تنهایی بر دوش بکشد . دوست دارد که دیگران هم مثل او عذاب بکشند . چرا که آن وقت به این نتیجه می‌رسد که « من در این قایق تنها نیستم ، سایرین هم همسفران من‌اند » .

برای آنکه در دیگران احساس گناه ایجاد کنیم ، باید به آنها ایده‌آل‌هایی بدهیم . این حقهٔ ظریفی است . والدین به فرزندانشان می‌گویند : « **این چنین باش** » ، در حالی که خودشان هرگز **این چنین** نبوده‌اند ، هیچ کس نبوده است ، آنها الگوهای ایده‌آل را به فرزندانشان توصیه می‌کنند . این حقه سبب می‌شود که کودک دائماً احساس گناه کند . کودک ، بارها و بارها به این نتیجه می‌رسد که « من نه تنها به ایده‌آل‌هایم نزدیک نشده‌ام ، بلکه هر روز از آنها دورتر هم می‌شوم . » این احساس ، آزارش می‌دهد و او را سرخورده و مأیوس می‌کند .

به همین دلیل است که در دنیا شاهد این همه رنج و بدبختی هستیم . رنج‌هایی که واقعی نیستند و نود درصدشان به خاطر اهداف و ایده‌آل‌هایی است که به انسان تحمیل شده است . همین ایده‌آل‌ها هستند که به شما فرصت و اجازهٔ خندیدن و لذت بردن از زندگی را نمی‌دهند . وقتی کسی درگیر ایده‌آل‌ها نباشد ، در دیگران هم احساس گناه را برنمی‌انگیزد ...

تو همان چیزی که می‌توانی باشی هستی ، هدفی در کار نیست . ما به هیچ کجا نمی‌رویم و در همین جا زندگی را جشن می‌گیریم . هستی ، سفر نیست ؛ جشن و سرور است . به زندگی به چشم جشن و شادمانی و خوشی نگاه کن . زندگی را به صورت درد و رنج و انجام وظیفه و کار در نیاور . بگذار زندگی یک بازی باشد .

مقصود من از مذهبی شدن همین است ؛ بدون گناه ، بدون منیت ، بدون هیچ مقصد و مقصود ... فقط در اینجا و در حال بودن ... با درختان و پرندگان و رودخانه‌ها و کوه‌ها بودن .

تو در زندان نیستی ، تو در خانهٔ خدایی ، در معبد خداوندی . پس آن را زندان ندان ، چرا که زندگی زندان نیست . تو زندگی را نفهمیده‌ای ، آن را به اشتباه معنا کرده‌ای . حتی با گوش دادن به حرف‌های من هم خیلی چیزها را به غلط تعبیر می‌کنی و همچنان به تعبیر و تفسیرت ادامه می‌دهی .

به این دو داستان توجه کنید :

داستان اول ...

مرد زارعی در یک جلسهٔ مجمع کشاورزان ، دربارهٔ فواید کود اسب‌های پیر و استفاده از آن در فصل بهار صحبت می‌کرد . وقتی نوبت سؤال و جواب رسید ، یک زن شهری که از گفته‌های او یادداشت برمی‌داشت ، دستش را به علامت سؤال بلند کرد و با حالت معصومانه‌ای پرسید : « شما گفتید که پِهِن اسب پیر یکی از بهترین انواع کود است . ممکن است بگویید که این اسب باید چند ساله باشد ؟ ! »

داستان دوم ...

یک زن جنگلی ، پسر کوچکش را به مدرسهٔ روستا آورد . وقتی که دربارهٔ پدرِ بچه از او سؤال کردند با حالتی محرمانه گفت : « من واقعاً چیز زیادی دربارهٔ پدر این بچه نمی‌دانم . او پیش من آمد ، تعظیم و احترام کرد و با هم ازدواج کردیم . بعد از مدت کوتاهی ، متوجه شدم که او ناجنس باز است » .

« منظورتان همجنس‌باز است ؟ »

« نه آقا ، ناجنس‌باز[1] است ، او یک احمق و یک ولگرد شهوت‌ران بود » .

هر کس کلمات را به نوعی تعبیر می‌کند ، بنابراین وقتی که من حرف می‌زنم نمی‌دانم تعبیر شما از گفته‌هایم چگونه خواهد بود . هر کس یک کتاب لغت پنهانی در ناخودآگاهش دارد و این لغت‌نامه شخصی ، دائماً به پالودن ، تغییر دادن و رنگ‌آمیزی گفته‌های دیگران می‌پردازد .

من از تو می‌خواهم که به آزادی برسی و تو گفتهٔ مرا به شکل نادرستی تعبیر می‌کنی ، فکر می‌کنی که زندانی هستی . من می‌گویم آزاد شو و تو بلافاصله در ذهنت تعبیری از زندان می‌سازی . به این ترتیب ، تأکید من معنای غلطی پیدا می‌کند . تأکید من بر توست ، **آزاد شو !** برداشت تو از این تأکید وجود **زندان** است . آن وقت می‌گویی : « من در زندان هستم ، تا وقتی که از آن خارج نشوم ، چطور می‌توانم به آزادی برسم ؟ » تأکید من این است : **آزاد باش !** اگر آزاد باشی ، زندانی وجود نخواهد داشت . فکر زندان بر اثر عادتِ اسارت در انسان به وجود آمده است .

توجه کنید ! معنای تأکید من عوض شد … در حالی که ظاهراً هر دو یکسان به نظر می‌رسند . وقتی که می‌گویم : « آزاد باش ! » و زمانی که کسی می‌گوید : « من در زندان هستم » ، به نظر می‌آید که این دو جمله مکمل یکدیگرند ، در حالی که تفاوت فاحشی میان آنها وجود دارد . در اینجا اصل معنا دگرگون شده است . وقتی که می‌گویید : « من در زندان هستم » ، حرف تازه‌ای می‌زنید .

با این گفته ، زندان‌بان و زندان ، مسئول می‌شوند . در این صورت ، شما بدون اجازه و درخواست آنها نمی‌توانید از زندان بیرون بیایید و به این ترتیب مسئولیت را به گردن دیگران می‌اندازید .

وقتی که می‌گویم : « آزاد باش ! » منظورم آن است که تو مسئول هستی و آزاد بودن یا آزاد نبودنت بر عهدهٔ خودت است . اگر اسارت را انتخاب کرده‌ای ، زندان هم وجود دارد . زندان‌بان و نگهبان هم وجود دارد ، اما اگر آزادی را انتخاب کرده‌ای ، زندان و نگهبان و غیره ، همه ناپدید می‌شوند . فقط یک شرط دارد : **عادتِ اسارت را رها کن** .

و این چگونه ممکن است ؟ آگاهی و آزادی دست در دست یکدیگر دارند … **هر چه انسان آگاه‌تر باشد ، آزادتر است …** و هر چه ناآگاه‌تر باشد ، آزادی کمتری دارد ، یک صخرهٔ سنگی ، به دلیل عدم آگاهی آزاد نیست . سنگ ، هوشیاری ندارد . مطلقاً آگاه نیست ، اما انسان حداقل در روی کرهٔ زمین از همهٔ حیوانات برتر است . انسان از آزادی کمی برخوردار است . بودا آزادی مطلق است … هوشیاری محض است .

[1] Hobosexual

پس در اینجا مسئلهٔ درجات آگاهی مطرح می‌شود . زندانِ تو ، همان لایه‌های ناآگاهی توست . زمانی که به آگاهی برسی ، دیگر زندانی نخواهد بود ، اما به خاطر داشته باشید که ذهن بسیار حیله‌گر است . مدام فریبتان می‌دهد و برای این‌کار حقه‌های زیادی می‌داند . ذهن می‌تواند کلمه‌ای را جایگزین کلمهٔ دیگری کند ، به طوری که از درک تفاوت آنها عاجز بمانید . ممکن است تفاوت کلمات ناچیز باشد ، ممکن است دو کلمه با هم مترادف باشند و به این ترتیب ذهن ، شما را فریب می‌دهد .

پس وقتی که من چیزی می‌گویم ، لطفاً آن را تعبیر نکنید ، فقط با دقت هر چه بیشتر به آن توجه کنید . حتی یک کلمه یا یک علامتِ آن را عوض نکنید . فقط به آنچه می‌گویم گوش کنید . به ذهنتان اجازهٔ دخالت ندهید ، و گر نه مطلب را به صورت دیگری خواهید شنید . همیشه حواستان متوجه حقه بازی ذهن باشد … این حیله‌گری را شما به ذهنتان آموخته‌اید . برای ایجاد ارتباط با دیگران ذهن را حیله‌گر کرده‌اید . همیشه سعی دارید تا دیگران را گول برنید . به تدریج ذهن در کارِ گول زدن آنقدر استاد می‌شود که در نهایت ، حتی خودتان را هم فریب می‌دهد .

شنیده‌ام …

روزنامه‌نگاری فوت کرد . او در دورهٔ زندگی‌اش به هر جا که اراده می‌کرد وارد می‌شد . به منزل رئیس جمهور ، به خانهٔ نخست وزیر ، خلاصه به همه جا می‌رفت و همه با روی خوش از او استقبال می‌کردند . هرگز از کسی قرار ملاقات نمی‌گرفت . او روزنامه‌نگار بزرگی بود ، به همین دلیل بلافاصله بعد از مرگ به بهشت رفت . چرا به جهنم برود ؟ اما سنت پیتر مانع او شد و گفت : « صبر کن ! در اینجا دیگر به روزنامه‌نگار نیازی نداریم ، ظرفیت تکمیل شده است . ما فقط به یک دوجین از آنها احتیاج داشتیم . در واقع همین مقدار هم به درد نمی‌خورد چون در بهشت روزنامه‌ای منتشر نمی‌شود . در اینجا خبری نیست . چیزی اتفاق نمی‌افتد . اوضاع آرام است . چه واقعه‌ای می‌تواند اتفاق بیفتد ؟ برای این گروه از مردانِ مقدس خداوند ، حادثه‌ای روی نمی‌دهد . همگی آنها در زیر درختان بودا ، در حال مراقبه‌اند … و انتشار روزنامه بی‌معنی است . اما ما هر روز صرفاً به خاطر تشریفات ، روزنامه‌ای منتشر می‌کنیم که مطالب آن همیشه تکراری هستند . دیگر به روزنامه‌نگار نیازی نداریم . تو به جهنم برو ، چون در آنجا به روزنامه‌نگار احتیاج دارند . در آنجا خبرها زیاد است و مرتب روزنامه‌هایی منتشر می‌شوند ، به طوری که شنیده‌ام در آنجا مشاغل و تفریحات فراوانی وجود دارد . »
اما روزنامه‌نگار اصرار داشت که به بهشت برود ، پس به او گفت : « در حقم لطفی بکن ، من روزنامه‌نگاران را خوب می‌شناسم . آیا اگر بتوانم عهده‌ای از آنها را به جهنم بفرستم ، به من اجازهٔ وجود به بهشت را می‌دهی ؟ »
سنت پیتر دلش به حال او سوخت و گفت : « باشد ، اما برای متقاعد کردن آنها چقدر فرصت می‌خواهی ؟ » روزنامه‌نگار گفت : « بیست و چهار ساعت ، فقط بیست و چهار ساعت کافیست . » به این ترتیب ، اجازه گرفت تا بیست و چهار ساعت را در بهشت بگذراند . خبرنگار بلافاصله بعد از ورود به بهشت شایع کرد که قرار است به زودی در جهنم روزنامهٔ

معتبری منتشر شود و برای این کار به یک سردبیر و چند معاون و چندین کارمند نیاز دارند و اضافه کرد که برای استفاده از این موقعیتِ بزرگ و گرفتن پست‌های مناسب ، روزنامه‌نگاران بایستی به جهنم مراجعه کنند .
او در مدت بیست و چهار ساعتی که در بهشت بود با همهٔ روزنامه‌نگاران ملاقات نمود و دربارهٔ این شانس بزرگ با آنها صحبت کرد . وقتی که دوباره پیش سنت پیتر برگشت تا از نتیجهٔ کارش با خبر شود ، سنت پیتر به آرامی دروازهٔ بهشت را بست و به او گفت : « حالا می‌توانی در بهشت بمانی ، چون همهٔ روزنامه‌نگاران اینجا را ترک کرده‌اند . » روزنامه‌نگار در جواب او گفت : « در این صورت من هم ناچارم که به جهنم بروم ، شاید واقعاً در آنجا خبری باشد ! لطفاً مانع من نشو ، من هم باید بروم ! »

دقت کنید ! او خودش این شایعه را در بین آنها پخش کرده بود ، اما وقتی که دوازده نفر حرف آدم را باور کنند ، آدم خودش هم باورش می‌شود . ذهن ، تا این حد فریب‌کار است . دائماً شما را فریب می‌دهد . ذهن آن چنان در فریب‌کاری استاد شده است که حتی خودتان را هم گول می‌زند .

مردی که در صندلی چرخ‌دارش برای رسیدگی به مورد تصادف منجر به جرح ، در جلسهٔ دادگاه حاضر شده بود ، در پایان جلسه ، مبلغ قابل توجهی خسارت گرفت . وکیل مدافع متهم در حالی که به شدت عصبانی بود خودش را به او رساند و فریاد زد : « تو متقلبی ، خودت هم این را می‌دانی . به خدا قسم که تا زنده‌ای آنقدر تعقیبت می‌کنم تا بتوانم دلایل کافی برای اثبات حرفم پیدا کنم » .
وکیل به خوبی می‌دانست که آن مردِ متقلب ، کاملاً سالم است و پاها و بدنش کوچک‌ترین ایرادی ندارند و صندلی چرخ‌دارش نمایشی است . پس دوباره تکرار کرد : « به خدا قسم تا آخر عمر آنقدر تعقیبت می‌کنم تا دلیل کافی برای اثبات تقلب تو به دست بیاورم » .
مرد علیل در روی صندلی چرخ‌دار ، لبخندی زد و به او گفت : « آرام بگیر تا نقشه‌هایم را برایت تعریف کنم . خیال دارم با این پول‌ها ، اول سری به لندن بزنم و مقداری لباس جدید بخرم ، بعد از آنجا به ساحل ریویرا می‌روم تا از آفتاب و دریا استفاده کنم و آخرِ کار هم به **لورد**[1] می‌روم تا با معجزهٔ لورد سلامتی‌ام را به دست بیاورم ! »

ذهن انسان بسیار حیله‌گر و فریب‌کار است . همیشه راه گریزی پیدا می‌کند ... می‌تواند شما را به لورد ببرد . وقتی که شروع به گول زدن دیگران می‌کنید ، دیر یا زود خودتان هم به دام ذهن می‌افتید . از ذهن حذر کنید . به آن اطمینانی نداشته باشید . به ذهنتان شک کنید . آن لحظه‌ای که به ذهنتان شک می‌کنید ، لحظهٔ بزرگی است ، زیرا از همان لحظه

[1] Lourde منطقه‌ای است واقع در فرانسه که چشمهٔ آب آن شفابخش است و مردم برای شفای بیماری‌های سخت و لاعلاج به آنجا می‌روند

که دربارهٔ آن دچار تردید می‌شوید ، اعتماد به خودِ حقیقی شروع می‌شود . اگر به ذهنتان اعتماد کنید ، اعتماد به نفس را از دست می‌دهید . با عدم اعتماد به ذهن ، اعتماد به نفس رشد می‌کند .

معنای اعتماد به مرشد همین است . وقتی که پیش من می‌آیید ، برای آن است که به ذهنتان شک کنید . وقتی که به مرشد اعتماد می‌کنید می‌گویید : « من به تو گوش خواهم سپرد و به ذهنم توجهی نخواهم کرد . به اندازهٔ کافی به حرف ذهنم عمل کرده‌ام . مرا به هیچ کجا هدایت نمی‌کند . مدام به دور یک دایره می‌چرخد و به این گردش مداوم ادامه می‌دهد . کارش یکنواخت ، تکراری و کسل کننده است . » به مرشد می‌گویید : « من به تو گوش خواهم سپرد » .

مرشد و استاد وسیله‌ای است که به کمک آن از چنگ ذهن خلاص می‌شوید . وقتی که از زندان ذهن آزاد شوید ، آن وقت دیگر حتی به مرشد هم نیازی نخواهید داشت ، چرا که خودتان مرشد خودتان خواهید بود . در حقیقت ، مرشد راهی است که شما را به سوی مرشد درونی هدایت می‌کند . با کمک او این کار آسان می‌شود ، وگر نه ذهن به فریب‌کاری‌اش ادامه می‌دهد و شما را عاجز می‌کند .

با گوش فرادادن و اعتماد به مرشد ، به مرور ذهن را کنار می‌گذارید . در این راه باید بارها و بارها ذهنتان را به دور بیندازید ، چرا که گفتهٔ مرشد با ذهن مغایرت دارد . همیشه بر خلاف آن است . وقتی که نسبت به ذهن بی‌اعتنا و بی‌اعتماد شوید ، به تدریج ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود و در نهایت می‌میرد ، قدرتش را از دست می‌دهد و به حدّ طبیعی خود برمی‌گردد . در این فاصله ، ذهن تظاهراتی دارد و می‌کوشد تا خودش را به عنوان کلّ زندگی شما معرفی کند . انگار که همهٔ زندگی شما ذهنتان است ، حال آنکه ذهن تنها بخشی کوچک و عملکردی جزئی را بر عهده دارد .

استفاده از آن مفید است ، اما اگر بر شما حاکم شود ، خطرناک می‌شود . ذهن می‌گوید : « باید این چنین شوی . » مرشد می‌گوید : « باش ! » ذهن می‌گوید : « آروز کن – بخواه ! » مرشد می‌گوید : « شاد باش ! » ذهن می‌گوید : « راه درازی در پیش داری ! » مرشد می‌گوید : « تو رسیده‌ای ، تو ساراها هستی ، تیر تو به هدف خورده است » .

- پرسش سوم :

اوشن عزیز ! نظر شما دربارهٔ تمدن چیست ؟ آیا مطلقاً با آن مخالفید ؟

در هیچ کجای دنیا تمدنی وجود ندارد ، پس من چطور می‌توانم مخالفِ آن باشم ؟ تمدن وجود ندارد . آنچه هست تنها نوعی تظاهر به تمدن است . انسان ، معصومیت اولیه و ابتدایی‌اش را از دست داده ، اما متمدن نشده است ، زیرا راهی برای متمدن شدن وجود ندارد ، تنها طریق ممکن برای دست‌یابی به تمدن آن است که انسان بر معصومیت خود تکیه کند . دوباره به آن بی‌گناهی نخستین رجعت کند و رشد خود را از آنجا آغاز نماید .

به همین دلیل مسیح می‌گوید : « تا دوباره متولد نشوید ، تا دوباره مانند کودکان نشوید ، هرگز حقیقت را نخواهید دانست » .

این تمدن قلابی است . یک سکهٔ تقلبی است . اگر من با آن مخالفم به این معنا نیست که با تمدن مخالفت دارم . آنچه که هست تمدن نیست ، به همین دلیل با آن مخالفم . این مطلقاً تمدن نیست ، بلکه چیزی قلابی به اسم تمدن است .

شنیده‌ام ...

یک بار کسی از پرنس سابقِ ولز پرسید : « نظر شما در مورد تمدن چیست ؟ » او جواب داد : « سؤال خوبی است . کسی باید آن را شروع کند » .

من جواب او را دوست دارم . کسی باید تمدن را بنیان نهد . تمدن هنوز آغاز نشده است . انسان ، متمدن نیست ، فقط به آن تظاهر می‌کند .

من با تظاهر مخالفم ، با دورویی و تزویر مخالفم . انسان خودش را متمدن وانمود می‌کند ، اما اگر پوستهٔ بیرونی او را کمی بخراشی ، با یک موجود غیر متمدن مواجه می‌شوی . کمی او را بخراش ، آن وقت می‌بینی همه حُسن‌هایش سطحی هستند و معایبش در عمق ریشه دارند . تمدنِ انسان به ضخامت پوست اوست . ظاهراً همه چیز به خوبی پیش می‌رود . شما لبخند بر لب دارید و همه چیز عالی است . آن وقت ناگهان کسی به شما حرفی می‌زند ، ناسزایی نثارتان می‌کند و شما دیوانه می‌شوید ، از کوره در می‌روید ، می‌خواهید او را بکشید . یک لحظهٔ قبل ، لبخند بر لب داشتید و در لحظهٔ بعد ، آمادهٔ کشتن می‌شوید ، همهٔ خصوصیات آدم‌کشی در شما ظاهر می‌گردد ، این چه نوع تمدنی است ؟

انسان تنها زمانی می‌تواند متمدن شود که به معنای حقیقی کلمه به مراقبت و آگاهی رسیده باشد . تنها با مراقبه می‌توان در جهان تمدن ایجاد کرد . تنها کسانی که به روشن‌بینی و آگاهی رسیده‌اند ، متدن هستند . این جمع اضداد است ، تناقض است ، روشن‌شدگان بر ضد مسائل ابتدایی نیستند . آنها بر اساس آنچه که ابتدایی است عمل می‌کنند ، آنها بر اساس معصومیت کودکانه عمل می‌کنند ، اما امروز روی این زیربنا معبد بزرگی سر برآورده است ، تمدن ، آن معصومیت کودکانه را نابود کرده است و به شما سکه‌های تقلبی می‌دهد ، ابتدا معصومیت نخستین را از شما می‌گیرد ، و با از دست دادن آن ، شما زیرک ، حیله‌گر و حسابگر می‌شوید ، آن وقت به دام می‌افتید و جامعه شما را به سوی تمدن می‌کشاند .

تمدن ابتدا شما را از خودتان بیگانه می‌کند . وقتی که با خودتان غریبه شدید ، به شما سکه‌های تقلبی می‌دهد و شما به ناچار بر آنها تکیه می‌کنید . تمدن حقیقی با طبیعت کودکانهٔ انسان مغایر نیست ، بلکه بر اساس آن به رشد خود ادامه می‌دهد . تمدن حقیقی ، هیچ ضدّیتی با معصومیت آغازین شما ندارد و در حقیقت شکوفایی آن معصومیت است .

تمدن امروزی ، جنون‌آور است . نمی‌بینید که تمامی جهان به یک دارالمجانین تبدیل شده است ؟ انسان‌ها روحشان را از دست داده‌اند . دیگر انسان نیستند . خودشان را گُم کرده‌اند . فردیتشان را از کف داده‌اند . همه چیزشان را باخته‌اند و فقط تظاهر می‌کنند . روی صورتشان ، صورتک گذاشته‌اند . چهرهٔ حقیقی‌شان را گُم کرده‌اند .

من با تمدن بسیار موافقم ، اما اینکه هست ، تمدن نیست . به همین دلیل با آن مخالفم . من دوست دارم که مردم به راستی متمدن و با فرهنگ شوند ، اما چنین فرهنگی باید خودش رشد کند . فرهنگ را نمی‌توان به کسی تحمیل کرد . باید از درون بجوشد . فرهنگ می‌تواند در پیرامون خود گسترش یابد ، اما برای این کار ، ابتدا باید طلوع کند . باید از درون انسان سر برآورد .

تمدن موجود در جهانِ کنونی ، دقیقاً عکس آن عمل می‌کند ، همه چیز را از بیرون به انسان تحمیل می‌کند . در سراسر جهان ، دائماً علیه خشونت تبلیغ می‌شود . ماهاویرا ، بودا و مسیح همگی نرمش و عدم خشونت را آموزش داده‌اند .

آنها همگی به راستی جویای صلح و آرامش بوده‌اند ، اما پیروانشان حتی یک لحظه هم از آرامش و عدم خشونت بهره‌مند نیستند ، تنها خشونت را می‌شناسند . اما از آنجایی که خودشان را پیرو می‌دانند ، به عدم خشونت تظاهر می‌کنند ، یا به عبارتی عدم خشونت را بر خود تحمیل می‌کنند . برای خودشان شخصیتی ظاهری می‌سازند که مثل زرهی آنها را می‌پوشاند . در اعماق درونشان ، همچون آتشفشانی آمادهٔ انفجارند ، اما در ظاهر لبخند می‌زنند ، لبخندشان دروغین و پلاستیکی است .

آنچه هست تمدن نیست ، بلکه یک پدیدهٔ زشت است و آرزوی من آن است که عدم خشونت از درون انسان‌ها بجوشد ، نه آنکه از بیرون بر آنها تحمیل شود . این معنای عمیق کلمهٔ **آموزش** است ؛ درست مانند کشیدن آب از درونِ چاه . **آموزش** به معنای بیرون کشیدن است ... اما **آموزش** موجود با انسان چه کرده است ؟ امروزه ، آموزش چیزی را از درون انسان بیرون نمی کشد ، بلکه همه چیز را به او تحمیل و تزریق می‌کند . چیزهایی را به زور در سر بچه‌ها فرو می‌کنند . کسی نگران آنها نیست و دربارهٔ آنها فکر نمی‌کند . با بچه‌ها مثل ماشینی رفتار می‌شود که می‌توان در آن ، اطلاعات هر چه بیشتری وارد کرد و من این را آموزش نمی‌دانم .

روح کودک باید متجلی شود ؛ باید بتواند آنچه را که در درون دارد آشکار کند . آزادی او باید دست نخورده باقی بماند ، باید به رشد آگاهی‌اش کمک شود . آموزشِ اطلاعات ، به معنای آموزش بیشتر نیست . آگاهی بیشتر و عشق بیشتر مورد نیاز است و چنین آموزشی تمدن واقعی است .

تمدن امروزی بشر ، چیزی دروغین است . آموزش هم چیزی دروغین است . به همین دلیل ، من با آنها مخالفم .

پرسش چهارم :

اوشن عزیز ! من از شنیدن لطیفه‌های شما به شدت به خنده می‌افتم . می‌خواهم بدانم که چرا لطیفه ، این چنین سبب خنده می‌شود ؟

دلیلش آن است که به شما هرگز اجازهٔ خندیدن نداده‌اند . خندهٔ شما همیشه سرکوب شده است . مثل چشمهٔ پنهانی است که به هر بهانه‌ای بیرون می‌جهد . به شما یاد داده‌اند که همیشه غمگین باشید و چهره‌ای عبوس و جدی داشته باشید . وقتی که جدی باشید ، هیچ کس باور نمی‌کند که بتوانید کار خلافی انجام دهید . جدی بودن مورد قبول همگان است ، همه چیز باید جدی باشد ، اما اگر شروع به خنده کنید ، اگر زیاد بخندید ، آن وقت مردم ناراحت می‌شوند . فکر می‌کنند چیز عجیبی اتفاق افتاده است . چرا این مرد می‌خندد ؟ و اگر بدون دلیل بخندید ، همه فکر می‌کنند که دیوانه‌اید . شما را پیش روان‌کاو می‌فرستند . به بیمارستان می‌فرستند . می‌گویند ، او بدون دلیل می‌خندد . تنها اشخاص دیوانه‌اند که بی‌دلیل می‌خندند .

در جهانی بهتر ، در دنیایی پیشرفته‌تر از دنیای ما ، در دنیای حقیقتاً پیشرفته ، خنده امری کاملاً طبیعی خواهد بود . تنها زمانی که کسی اندوهگین باشد ، باید او را بستری کرد . **اندوه ، بیماری و خنده ، سلامتی است .** بنابراین از آنجایی که به شما اجازهٔ خندیدن نداده‌اند ، با هر بهانهٔ کوچکی می‌خندید و لطیفه‌ها ، بهانه‌ای برای خندیدن‌اند . در اینجا شما بدون آنکه دیوانه محسوب شوید ، می‌توانید بخندید ، می‌گویید به خاطر لطیفه ... لطیفه باعث می‌شود که شما از پوستهٔ خودتان بیرون بیایید . عملکرد لطیفه خیلی پیچیده است . به ظاهر ساده می‌آید ، ولی در عمق خیلی پیچیده است ، یک لطیفه ، تنها یک لطیفه نیست ... بلکه پدیده‌ای عجیب است . چند کلمه یا چند جملهٔ کوتاه می‌تواند کل فضای موجود را عوض کند .

چه اتفاقی می‌افتد ؟ وقتی که لطیفه‌ای گفته می‌شود ، قبل از هر چیز ، در ذهن شما این فکر به وجود می‌آید که باید خنده‌ای در کار باشد . پس آمادهٔ خندیدن می‌شوید و به طور اتوماتیک خودتان را آماده می‌کنید . ناگهان هوشیار می‌شوید . شدید در حال چرت زدن باشید ، اما با شروع لطیفه هوشیار می‌شوید ، پشتتان را صاف می‌کنید و به دقت گوش می‌دهید ، آگاه‌تر می‌شوید . لطیفه به تدریج در شما ایجاد تنش می‌کند . دلتان می‌خواهد به نتیجهٔ داستان برسید . لطیفه مرحله به مرحله پیش می‌رود و به نظر نمی‌آید که چیز جالبی در آن باشد و آن وقت یک تغییر ناگهانی ... و آن نکتهٔ نهایی لطیفه ، سبب می‌شود که چشمهٔ درونی در شما جاری شود . در طول این مدت و بر اثر انتظار ، حالتی عصبی پیدا کرده‌اید . به خودتان می‌گویید احتمالاً در این لطیفه نکته جالبی وجود ندارد ، آن وقت ناگهان آن نکتهٔ نهایی گفته می‌شود . آنقدر ناگهانی و بی‌مقدمه است که شما جدی بودن را فراموش می‌کنید . خودتان را فراموش می‌کنید . در آن حالت غیر منتظره ، مثل یک بچه می‌شوید و می‌خندید و انرژی سرکوب شدهٔ خنده در شما آزاد می‌شود .

لطیفه‌ها نمایانگر این نکته‌اند که جامعه خندیدن را فراموش کرده است ، در آینده و در جهان زیباتری که مردمش بیشتر می‌خندند ، دیگر لطیفه‌ای گفته نمی‌شود ، دیگر به آن نیازی نیست . مردم همه شاد و خندان خواهند بود و هر لحظهٔ زندگی ، لحظهٔ شادی و خنده است . اگر زندگی را درست ببینید ، سرتاسر آن شوخی و لطیفه است ، اما به شما اجازهٔ

دیدن نداده‌اند . بر چشمانتان چشم‌بند زده‌اند . برای دیدن حد و مرزی دارید . اجازه ندارید که شکل مضحک و خنده‌دار زندگی را ببینید ، در حالی که زندگی چیز خنده‌داری است .

بچه‌ها این را راحت‌تر می‌بینند . به همین دلیل است که آسان‌تر و بلندتر می‌خندند و سبب ناراحتی پدر و مادرشان می‌شوند ... چشم‌بند هنوز بر چشمانشان گذاشته نشده است . پدر ، همیشه به فرزندش می‌گوید : « راستگو باش ، همیشه راست بگو ! » آن وقت کسی در می‌زند و او به بچه‌اش می‌گوید : « برو پشت در و بگو که پدرم در خانه نیست . » و این کودک ... پدر متوجه نیست که چه اتفاقی می‌افتد . اما کودک می‌خندد . او نمی‌تواند قضیه را درک کند . به نظرش مسخره می‌آید . آن وقت به طرف در می‌رود و به غریبه‌ای که در می‌زند می‌گوید : « پدرم گفته که در خانه نیست . » این بچه همه شیرینی و شهد این کار را می‌چشد و از آن لذتی فراوان می‌برد .

ما بر چشم‌هایمان چشم‌بند زده‌ایم . ما را به شکلی پرورش داده‌اند که نتوانیم مسخره بودن زندگی را درک کنیم ، وگر نه زندگی خنده‌دار است . به همین دلیل گاهی حتی بدون شنیدن لطیفه ، از یک مورد کوچک به خنده می‌افتیم ، مثلاً رئیس جمهور فورد ، لیز خورد و به زمین افتاد . چرا آن همه مردم به خنده افتاده‌اند ؟ شاید ظاهراً جلوی خنده‌شان را گرفتند ، اما واقعاً خندیدند .

خوب فکر کنید ... اگر یک گدا روی پوست موز لیز بخورد و بیفتد ، کسی به او توجهی نمی‌کند ، اما وقتی رئیس جمهور یک مملکت روی پوست موز لیز می‌خورد ، همهٔ دنیا به او می‌خندند ، چرا ؟... زیرا پوست موز حقیقتی را ثابت می‌کند ، این حقیت که یک رئیس جمهور و یک گدا هر دو انسان هستند ، پوست موز بین آنها تفاوتی نمی‌بیند . گدا ، رئیس جمهور یا نخست وزیر با هم تفاوتی ندارند . پوست موز ، پوست موز است و عین خیالش هم نیست .

اگر یک آدم معمولی زمین بخورد ، ممکن است کمی بخندید ، اما فقط کمی می‌خندید ، چون او یک آدم معمولی است و هرگز تلاش نکرده است تا ثابت کند بیشتر از یک آدم معولی است ، پس افتادنش هم باعث خنده نمی‌شود ، اما اگر یک رئیس جمهور روی پوست موز لیز بخورد ، مضحک و حقیقی بودن این قضیه و اینکه او فکر می‌کند در اوج قدرت جهان قرار دارد ... اما چه کسی را گول می‌زند ؟ حتی یک پوست موز هم گول نمی‌خورد و شما می‌خندید .

توجه کنید وقتی که می‌خندید ، بدین معنی است که مسخره بودن زندگی از چشم‌بندتان نفوذ کرده است ؛ دوباره مثل یک بچه می‌شوید ، لطیفه و شوخی ، شما را به دوران کودکی و معصومیت آن روزگار برمی‌گرداند و کمک می‌کند که برای لحظه‌ای چشم‌بند از روی چشمانتان برداشته شود .

کشیش پیری ناچار شد در هتلی اقامت کند . اتاقی سه تختخوابه که دو تخت آن قبلاً توسط دو نفر اشغال شده بود ، در اختیارش گذاشتند . کمی بعد از خاموش کردن چراغ ، خُر خُر بلند یکی از آن دو نفر ، مانع خواب کشیش شد . صدای خُر خُر آن شخص با گذشت زمان بلندتر می‌شد تا جایی که به شکل خرناسی وحشتناک درآمد ، دو یا سه ساعت بعد از نیمه شب ، بالاخره مردی که خُرناس می‌کشید در تختخواب غلتی زد و بعد از یک خُرناس مهیب ، کاملاً ساکت شد . آن

وقت کشیش که فکر می‌کرد در تمام این مدت نفر سوم خواب بوده است ، صدای او را شنید که می‌گفت : « بالاخره مرد ، خدا را شکر ! بالاخره مرد » .

آخرین پرسش :

اوشن عزیز ! به نظر می‌رسد که تو رنگ نارنجی را خیلی دوست داری ، اما چرا خودت لباس نارنجی نمی‌پوشی ؟

من و علاقه به رنگ نارنجی ! ... من از این رنگ بیزارم ! به همین دلیل شما را وادار می‌کنم که لباس نارنجی بپوشید . این مجازاتی است برای کسانی که هنوز به مرحلهٔ روشن‌بینی نرسیده‌اند .

انسان یک اسطوره است

بخش پنجم



برای مگسی که بوی گوشت گندیده را دوست دارد ،

رایحهٔ چوب صندل خوشایند نیست

آنان که سودای جاودانگی در سر ندارند ،

با حسرت ، به زندگی در قلمرو سامسارا و

چرخهٔ پست آن ادامه می‌دهند .

اثر رطوبت جای پای گاو نر به زودی خشک می‌شود

همچنین ، ذهن‌های سخت و خشکی که

قابلیت رسیدن به مرحلهٔ کمال را دارند ،

به همهٔ نقیصه‌ها ، روزی به کمال خواهند رسید .

مانندِ آب شور دریا ، که ابرها آن را می‌نوشند و

شیرینش می‌کنند ،

آن کس که ذهنی خشک و جامد دارد ، اگر

در خدمت دیگران بکوشد ، می‌تواند زهر تلخ

مسائل عقلانی را به شیرینی شهد بدل کند .

اگر آنچه ناگفتنی است روی دهد ،

دیگر هیچ کس ناراضی نخواهد بود

اگر آنچه در تصور نمی‌گنجد ، روی دهد

حاصل ، همانا خیر و برکت است .

با آنکه ابرها در انسان ترس از

رعد و برق را برمی‌انگیزند ،

با ریزشِ باران ، خرمن‌ها

آمادهٔ درو می‌شوند .

انسان یک اسطوره است . او به راستی خطرناک‌ترین اسطوره است ، زیرا اگر انسان بودنش را باور داشته باشد ، دیگر هیچ تلاشی برای تکامل و تحول نخواهد کرد و دیگر برای این کار ضرورتی نخواهد دید . اگر شما باور داشته باشید که هم اکنون یک **انسان** هستید ، همهٔ رشد و تکامل انسانی‌تان متوقف خواهد شد .

نه ، شما هنوز **انسان** نشده‌اید ، ولی قابلیت انسان شدن را دارید . ممکن است بتوانید به مرحلهٔ انسانی برسید ، شاید هم از عهدهٔ این کار برنیایید ، احتمال دارد که این شانس را از دست بدهید . به خاطر داشته باشید که احتمال از دست دادن آن فراوان است .

انسان هنوز متولد نشده و به **واقعیت** نرسیده است ، واقعیت انسانی را به کسی هدیه نمی‌دهند . انسان شدن فقط یک امکان است . بشر مانند دانه‌ای است که هنوز تبدیل به درخت نشده است . هنوز حقیقی نشده است . تفاوت میان **امکان** انسان شدن و به **واقعیت** انسانی رسیدن ، بسیار زیاد است .

در حال حاضر ، انسان تنها یک ماشین است ، کار می‌کند و در جهان موفق می‌شود . در همین حال ، روزگاری را به سر می‌آورد و بعد می‌میرد . شما باید درک کنید که این زندگیِ انسان حقیقی نیست . همهٔ رفتارهایش ، عملکردی مکانیکی است . او یک آدمک است ، یک « رُبات » است .

انسان یک ماشین است ، ولی این ماشین می‌تواند رشد کند ، می‌تواند از این وضعیت مکانیکی فراتر رود . انسان یک ماشین معمولی نیست . او دارای قابلیت فوق العاده‌ای است که به وسیلهٔ آن می‌تواند مرزهایش را پشت سر بگذارد .

می‌تواند در خود تحولی ایجاد کند . بعضی وقت‌ها این اتفاق افتاده است ؛ یک بودا ... یک مسیح ... یک گورجیف[۱] ، بعضی وقت‌ها آدم از خود **انسانی** واقعی ساخته است . اما شما ، مبادا باور کنید که به مرحلهٔ **انسانی** رسیده‌اید . داشتن چنین باوری مثل خودکشی است ، زیرا هر وقت باور کنیم که در وضعیت ایده‌آل قرار گرفته‌ایم ، دیگر به دنبال هیچ تحولی نخواهیم بود ؛ دیگر به خلق و ایجاد امکانات تازه نخواهیم پرداخت ؛ دیگر برای کشف حقیقت کوششی نخواهیم کرد ؛ دیگر برای تکامل قدمی برنخواهیم داشت .

درست فکر کنید ؛ یک بیمار ، کسی که به شدت بیمار است ، اگر بیماری‌اش را باور نداشته باشد ، به دکتر مراجعه نخواهد کرد ؛ دیگر دارو نخواهد خورد ؛ دیگر تن به مداوا نخواهد سپرد ؛ دیگر برای رفتن به بیمارستان کششی نخواهد داشت . او خودش را سالم می‌داند ، فکر می‌کند کاملاً سالم است ، در حالی که دارد می‌میرد و همین اعتقاد غلط باعث مرگش می‌شود .

به همین دلیل است که من انسان را اسطوره‌ای خطرناک می‌دانم . انسان خطرناک‌ترین اسطوره‌ای است که توسط کشیش‌ها و سیاستمداران ساخته شده است . آنها معتقدند ، **انسانی** که بر روی کرهٔ خاکی زندگی می‌کند یک انسان واقعی است و این در حالیست که میلیون‌ها انسانی که روی زمین زندگی می‌کنند ، فقط به شکل **قابلیت**اند و متأسفانه اکثریت آنها هرگز به مرحلهٔ **واقعیت** نمی‌رسند . بسیاری از مردم ، مانند ماشین کار می‌کنند به همان شکل هم می‌میرند .

هدف من از گفتن این جمله که انسان مثل ماشین است چیست ؟ منظور من از این جمله آن است که انسان در گذشته زندگی می‌کند و ساختاری مرده دارد . او در عادت‌هایش ریشه دارد ، زندگی‌اش یکنخواخت و کسل‌کننده است و بارها و

[1] George Gurdjieff (1866-1949) نویسنده ، عارف و روان‌شناس ارمنستان شوروي

بارها و بارها و به شکلی یکنواخت به حرکت به دور این دایره ادامه می‌دهد . آیا این دور باطل را در زندگی نمی‌بینید ؟ هر روز همان کارها را انجام می‌دهید : آرزومندی ، امیدواری ، خشم ، جاه طلبی ، احساساتی شدن ، شهوت طلبی ، نا امیدی و باز آرزومندی و همچنان به دور دایره می‌چرخید ... هر آرزوی به ناکامی می‌انجامد . هرگز به جز این نیست و بعد از هر نا امیدی ، یک آرزوی تازه از راه می‌رسد . این چرخه ، ادامه می‌یابد .

در شرق ، این چرخه را **سامسارا** می‌نامیم . چرخ‌ها همه به هم شبیه‌اند . شما بارها و بارها فریبشان را می‌خورید و دوباره در دل امیدی تازه می‌پرورانید . خوب می‌دانید که پیش از آن هم بارها و بارها آرزوهایی داشته‌اید . میلیون‌ها بار آرزوکرده‌اید و امیدوار بوده‌اید و از این امیدواری‌ها طُرفی نبسته‌اید ، فقط چرخ است که به گردش خود ادامه می‌دهد و شما را نابود و زندگی‌تان را تباه می‌کند . زمان از میان دست‌هایتان می‌گریزد . هر لحظه که می‌گذرد ، برای همیشه رفته است و شما همچنان به تکرار مکررات مشغولید .

وقتی که می‌گویم انسان یک ماشین است ، منظور همین‌هاست . من با نظر **جورج گرجیف** کاملاً موافقم . او همیشه می‌گفت : « شما هنوز صاحب روح نشده‌اید » او اولین انسانی بود که این مطلب را با شدت و حدّت بیان می‌کرد . شما هنوز صاحب روح نیستید . بله ، همین طور است . روح می‌تواند در شما متولد شود ، اما این شمایید که باید امکان تولدش را ایجاد کنید ، باید قابلیت انجام این کار را به دست آورید .

طی قرن‌ها ، به شما گفته‌اند که دارای روح هستید ؛ که شما همان انسان واقعی هستید ، ولی این چنین نیست . شما فقط یک **قابلیتید** که می‌توانید به **واقعیت** درآیید ، اما برای رسیدن به واقعیت ، اول باید این اسطوره نابود شود . حقیقت آن است که انسان هنوز به هوشیاری نرسیده است و یک موجود ناآگاه نمی‌تواند واقعی باشد .

تفاوت بین یک تخته سنگ با شما در چیست ؟ تفاوت میان یک حیوان و شما در چیست ؟ تفاوت درخت با شما در چیست ؟ تفاوت ، تنها در میزان هوشیاری شماست ، اما شما تا چه حد از این هوشیاری برخوردارید ؟... گاه گاهی یک جرقه نمایان می‌شود . فقط گاهی وقت در لحظاتی نادر ، به هوشیاری می‌رسید و این فقط چند لحظه دوام می‌آورد . بعد دوباره به همان ناهوشیاری بازمی‌گردید . بله ، گاهی این اتفاق می‌افتد ، زیرا این قابلیت در شما وجود دارد .

گاهی علی‌رغم آنچه که هستید به هوشیاری می‌رسید ... یک روز ، هنگام طلوع خورشید و با دیدن آن منظره ، ناگهان با هستی همنوا می‌شوید ، ناگهان حضور پیدا می‌کنید ؛ زیبایی آن ، خیر و برکت آن ، رایحهٔ آن ، نور و روشنایی آن . ناگهان آن را درمی‌یابید . آنجاست و آنگاه طعم آنچه را که باید ، می‌چشید ؛ آنچه که می‌تواند باشد ؛ آنچه که هست . اما در همان لحظه‌ای که به این هوشیاری می‌رسید ، ناپدید می‌شود و تنها خاطره‌ای از آن بر جای می‌ماند . تنها در لحظاتی کمیاب ، گاهی به هنگام عاشقی ، یا زمانی که به مهتاب شب چهاره نگاه می کنید ، گاهی هنگام طلوع خورشید ، یا

وقتی که در سکوت غاری کوهستانی نشسته‌اید ، گاهی هنگام تماشای بچه‌ای که سرگرم بازی است یا از ته دل می‌خندد و گاه به هنگام گوش دادن به یک قطعهٔ موسیقی ... اما این لحظات بسیار نادرند .

اگر یک آدم معمولی در تمام طول زندگی‌اش حتی هفت بار به این حال هوشیاری برسد ، باز هم خیلی زیاد است . به ندرت ، بسیار به ندرت ، شعاعی از نور در او می‌تابد و بعد ناپدید می‌شود و آن وقت دوباره به همان زندگی معمولی ، به یک زندگی تیره و مرده برمی‌گردد و این داستان نه تنها برای مردم معمولی ، بلکه برای آنهایی که در نظر شما غیرمعمولی هستند هم تکرار می‌شود .

دیروز دربارهٔ کارل یونگ[1] ، یعنی کسی که به عنوان بزرگ‌ترین روان‌شناس قرن شناخته شده است مطلبی می‌خواندم ... آدم گاهی از اینکه چنین اشخاصی را روان‌شناس بخواند یا نه ، دچار تردید می‌شود ! او موجود بسیار بی‌قراری بود ، کاملاً بی‌قرار . حتی نمی‌توانست یک لحظه در سکوت و آرامش باشد . باید مدام می‌چرخید و حرکت می‌کرد . باید کاری انجام می‌داد و اگر هیچ کاری نبود ، پیپ می‌کشید . معتاد به سیگار بود سیگار از لبش نمی‌افتاد . یک بار دچار حملهٔ قلبی شد و دکترها به او گفتند که باید سیگار کشیدن را ترک کند . دیگر نباید سیگار می‌کشید و این کار برای او بسیار مشکل بود . بی‌قراری‌اش شدت پیدا کرد . احساس جنون می‌کرد ، در اطاق راه می‌رفت و بدون دلیل از خانه خارج می‌شد . از یک صندلی به صندلی دیگر می‌رفت . بعد متوجه شد که کشیدن پیپ کمک زیادی به او می‌کرده و از بی‌قراری نجاتش می‌داده است . آن وقت از پزشکان معالجش پرسید که آیا می‌تواند پیپ خاموش و خالی را در دهان بگذارد ؟ آیا اجازه دارد ؟ یک پیپ خالی ! بعد از آن سال‌های سال ، او پیپ خالی را در گوشهٔ دهانش می‌گذاشت و با آن بازی می‌کرد . این‌ها همه برای بزرگ‌ترین روان‌کاو قرن اتفاق افتاده است ! چه ناآگاهی بزرگی ؛ چه اسارتی . تا چه حد در اسارتِ عادت ! تا چه اندازه اسیر ناهوشیاری ! به نظر بچه‌گانه می‌آید ، اما ما دائماً در پی توجیه اعمالمان هستیم . دائماً تظاهر می‌کنیم و برای توجیه رفتارمان ، حمایت و حفاظت از نفس را بهانه می‌کنیم .

کارل یونگ در سن چهل و پنج سالگی عاشق زنی شد . او مردی متأهل بود و همسری دوست‌داشتنی داشت . هیچ کمبودی نداشت ، اما همیشه بی‌قرار بود . این امر معولاً در سن چهل و پنج سالگی اتفاق می‌افتد . در این زمان شخص احساس می‌کند کل زندگی‌اش به هدر رفته و مرگ به او نزدیک می‌شود . به فکر نزدیک شدن مرگ ، انسان یا به روحانیت متمایل می‌شود و یا به سکس توجه می‌کند .

این دو راه حل ، تنها راهکارهای دفاعی انسان هستند . شما یا به دنبال یافتن حقیقت ، به جستجوی جاودانگی و بی‌مرگی می‌روید و یا در تخیلات شهوانی غرق می‌شوید . غالب کسانی که در طول زندگی تنها از ذهنشان بهره گرفته‌اند ، در حدود چهل و پنج سالگی به دام می‌افتند . آن وقت است که عقده‌های جنسی قدم پیش می‌گذارند تا از آنها انتقام

[1] Carl Gustav Jung کارل گوستاو یونگ ، روان‌کاو و روان‌شناس سوئیسی

بگیرند . همهٔ آنچه در طول زندگی انکار و یا نادیده گرفته شده‌اند ، آشکار می‌شوند . مرگ نزدیک است و هیچ کس دربارهٔ جهانِ بعد از مرگ چیزی نمی‌داند . کسی نمی‌داند که آیا زندگی دوباره‌ای خواهد داشت ! مرگ از راه می‌رسد و او تنها از فکر و ذهنش بهره گرفته است . در چنین وضعیتی است که نیازهای جسمی و جنسی با شدت و برای انتقام‌جویی فوران می‌کنند .

کارل گوستاو یونگ عاشق زن جوانی شد . این موضوع با شخصیت او مغایرت داشت . همسرش که او را عاشقانه دوست داشت و به او اعتماد کرده بود ، به شدت آزرده خاطر شد . در نتیجه ، یونگ برای رفتارش توجیه زیبایی پیدا کرد . به توجیه او توجه کنید . یک انسان ناهوشیار به این ترتیب به زندگی خود ادامه می‌دهد . او ناآگاهانه مرتکب عملی می‌شود و بعد به دنبال توجیه مناسبی می‌گردد . سعی دارد ثابت کند عمل او آگاهانه بوده است . « من با آگاهی این کار را انجام می‌دهم . در واقع ، این امر باید اتفاق می‌افتاد » .

یونگ چه کار کرد ؟ او ناگهان فرضیه‌ای ساخت که در دنیا دو نوع زن وجود دارند . نوع اول ، تیپ مادر و همسر ، مراقب و محافظ و نوع دوم ، تیپ معشوقه و محبوب است که مایهٔ الهام مرد می‌شود و مرد به هر دوی آنها نیاز دارد . و مردی مثل کارل گوستاو یونگ ، قطعاً به هر دو نیاز دارد ! او در عین حال به یک معشوقه الهام بخش و نیز به زنی که از او مراقبت کند ، محتاج است . همسرش از او مراقبت می‌کند ، دوستش دارد . مادر خوبی است ، اما همهٔ نیازهای او را برآورده نمی‌کند . او به یک زن رمانتیک و الهام بخش هم محتاج است ، به معشوقه‌ای که او را به رؤیاهای عمیق بکشاند نیز احتیاج دارد و اینها همگی **باید** باشند . کارل یونگ این تئوری را به وجود آورد . تئوری او در واقع نوعی توجیه است .

کارل هرگز به آن سوی سکه نگاه نکرد . به این حقیقت که مردها هم دو نوع هستند توجهی نکرد . باید آن طرف قضیه را هم می‌دید و به این نتیجه می‌رسید که مردها هم دو دسته‌اند ، آنها هم ، یا تیپ پدر و یا تیپ معشوق هستند . در این صورت ، همسرش هم به دو تیپ مرد نیاز دارد . اگر یونگ در گروه مردان تیپ معشوق قرار دارد ، زنش به مردی از نوع دیگر نیاز دارد و اگر یونگ در گروه تیپ پدر قرار گرفته ، همسرش به تیپ معشوق هم محتاج است ! یونگ هرگز به این مسائل نپرداخت . ازهمین جا متوجه می‌شوید که کار او از روی بینش و آگاهی نبوده است و فقط نوعی توجیه محسوب می‌شود .

ما هم به توجیه کارهایمان ادامه می‌دهیم . بدون هوشیاری و آگاهی و بدون دلیل کارهایی می‌کنیم ، ولی هرگز زیر بار این حقیقت که غالب اعمال ما نا آگاهانه هستند نمی‌رویم ، چرا که این حقیقت مایهٔ سرافکندگی ماست . « من بدون آگاهی به انجام کارهایی پرداخته‌ام و هرگز دلیلشان را نمی‌دانم » ،

باید از توجیه رفتارتان بپرهیزید .

حال ، چگونه ممکن است افرادی مانند یونگ به حال جامعه مفید واقع شوند ؟ در حقیقت بسیاری از بیمارانِ او دست به خودکشی زدند . چرا ؟ آنها برای دریافت کمک آمده بودند ، ولی چرا خودکشی کردند ؟ باید یک چیز اساسی و زیربنایی غلط بوده باشد . تجزیه و تحلیل‌های یونگ از بیمارانش بی‌معنی است . او مردی بسیار متکبر و خودخواه و همیشه آمادهٔ جرّ و بحث بود . شاید کلّ روان‌شناسی ارائه شده از جانب او ، فقط نوعی ابراز تکبر بر ضدّ زیگموند فروید باشد ، شاید کارش نوعی توجیه باشد ، زیرا به نظر می‌رسد که او هم خود از همان مسائلی که مردم را رنج می‌دهد ، در عذاب بوده است .

یونگ همیشه از ارواح می‌ترسید . حتی زمانی که پیر شده بود باز هم از ارواح می‌ترسید . تا زمانی که زنده بود ، از چاپ مهم‌ترین کتابش خودداری کرد ، چون می‌ترسید که مردم برای دانستن حقیت به او مراجعه کنند . خاطرات او به چاپ رسیدند ، اما این کار بعد از مرگش انجام شد . حالا این چه نوع حقیقت ، اعتبار و صحتی را می‌رساند ؟ او آنقدر از اینکه در کارهایش اشتباهی بیابند می‌ترسید که هرگز اجازه نداد در زمان حیاتش هیچ واقعیتی در مورد زندگی‌اش فاش شود .

به این لطیفه توجه کنید ...

مردی به روان‌کاو مراجعه کرد و به بازگو کردن مسائل زندگی‌اش پرداخت ، اما از گفتن تجربیات دوران کودکی ، از بیان زندگی عاشقانه ، از تعریف عادات مربوط به غذا خوردن و از بیان مسائلی که سبب خشم و هیجانش می‌شدند و هر نوع مطلب دیگری خودداری کرد . دکتر بعد از شنیدن حرف‌های او گفت : « بسیار خوب ، به نظر من شما هیچ مشکلی ندارید و مثل خود من سالم و عاقل هستید » .

بیمار با لحنی اعتراض آمیز و در حالی که اثری از وحشت در صدایش احساس می‌شد گفت : « مشکل من این پروانه‌ها هستند . نمی‌توانم آنها را تحمل کنم . همه جای بدنم را پوشانده‌اند . » دکتر در حالی که به عقب می‌پرید گفت : « محض رضای خدا آنها را روی من نینداز ! »

پزشکان و بیماران همگی در یک قایق نشسته‌اند . روان‌کاو و روان‌پریش با هم تفاوت چندانی ندارند . این یک بازی است . شاید روان‌کاو زرنگ‌تر از مریض باشد ، اما این به معنای آن نیست که از واقعیت با خبر است . چرا که برای درک واقعیت باید به هوشیاری بسیاری رسیده باشید . راه دیگری وجود ندارد . حل این مسئله به تفکر روشنفکرانه مربوط نمی‌شود . به فلسفه بافی هم ربطی ندارد . برای درک حقیقت ، انسان باید در آگاهی خود رشد کند .

گورجیف غالباً دربارۀ آیندۀ علم روان‌شناسی صحبت می‌کرد . او می‌گفت که روان‌شناسی واقعی هنوز وجود ندارد . چطور می‌تواند وجود داشته باشد ، وقتی که هنوز انسانی وجود ندارد ! وقتی که انسانی نیست ، چطور می‌شود علمی درباره‌اش وجود داشته باشد ؟ اول باید انسان ساخته شود ، آن وقت علم دربارۀ او ایجاد خواهد شد . در حال حاضر آنچه که هست ، روان‌شناسی نیست . شاید چیزهایی دربارۀ **ماشین** ، یعنی انسان فعلی باشد .

روان‌شناسی تنها در کنار و حضور یک **بودا** ممکن می‌شود . **بودا** با معرفت و آگاهی زندگی می‌کند . شما می‌توانید روح و روان او را درک کنید .

یک فرد معمولی بدون **روح** زندگی می‌کند و شما در عملکرد او چیز غلطی را مشاهده می‌کنید . این چیز غلط را می‌شود اصلاح کرد . آنچه را که امروز روان‌شناسی می‌نامیم ، چیزی به جز **رفتارشناسی** نیست . در این زمینه ، **پاولف**[1] و **اسکینر**[2] به مراتب بیش از **فروید** و **یونگ** موفق بوده‌اند . آنها انسان را یک ماشین می‌دانند ، حداقل در مورد انسان امروزی نظرشان صادق است ، هر چند که حرفشان صد در صد قابل قبول نیست ، زیرا فکر می‌کنند که قضیه به همین جا ختم می‌شود و انسان نمی‌تواند به شکل دیگری وجود داشته باشد . محدودیتِ آنها در این است که انسان را فقط در حد ماشین می‌دانند . آنها تا جایی که به انسان امروزی مربوط می‌شود درست می‌گویند ، اما اینکه انسان نتواند از این حد فراتر رود ، فکر نادرست و اشتباهی است ، اما **فروید** و **یونگ** و **آدلر** ، حتی از آنها هم بیشتر دچار اشتباه‌اند . آنها فکر می‌کنند ، انسان امروزی که بر کرۀ خاک زندگی می‌کند ، یک انسان واقعی است . با مطالعۀ انسان متوجه خواهید شد که او واقعاً وجود ندارد و تنها یک پدیدۀ ناهوشیار و نا آگاه است .

انسان یک اسطوره است و این واقعیت را زیربنای کارتان قرار دهید ، زیرا به شما کمک می‌کند تا از اشتباه و دروغ و خودفریبی آزاد شوید .

تانترا تلاشی است تا شما را به هوشیاری بیشتر برساند . کلمۀ **تانترا** به معنای **بسط آگاهی** است . کلمۀ Tan در زبان سانسکریت به معنای بسط و گسترش است و تانترا به معنای گسترش آگاهی است . اساسی‌ترین و زیربنایی‌ترین واقعیت ، درک این حقیقت است که انسان فعلی ، در خواب است و باید بیدار شود .

تانترا به روش‌های آموزش گروهی اعتقاد دارد . این مطلب را درست درک کنید . در عصر حاضر ، گورجیف را می‌توان یکی از بزرگ‌ترین اساتید تانترا دانست . به عنوان مثال ، وقتی کسی خوابیده است ، مشکل است که بتوان او را توسط خودش بیدار کرد . به عبارتی دیگر ؛ فرض کنید ، آغاز سال نو است و شما مثل سال‌های گذشته ، بار دیگر با خودتان شرط می کنید که از سیگار کشیدن دست بردارید و حال باز سال نو از راه می‌رسد و شما به خودتان می‌گویید ، امسال

[1] Ivan Pavlov 1904 دانشمند و دکتر روسي برندۀ جایزه نوبل در سال
[2] Frederio Skinner (1904-1990) نویسنده و محقق آمریکایي

حتماً به عهدم وفا خواهم کرد . باز شرط میکنید تا دیگر سیگار نکشید ، اما این را به دیگران نمی‌گویید . از گفتن آن به دیگران می‌ترسید . گفتن آن به دیگران خطرناک است ، چون خودتان را خوب می‌شناسید . می‌دانید که تا کنون بارها عهدتان را شکسته‌اید ، پس با گفتن آن و عهدشکنی دوباره احساس سرافکندگی می‌کنید . عهدتان را پیش خودتان نگه می‌دارید . از هر صد عهدی که می‌بندید تنها ممکن است به یکی وفادار بیمانید و نود و نُه تای بقیه دیر یا زود فراموش می‌شوند .

شما انسانی نا آگاهید و عهدتان چندان ثباتی ندارد ، اگر به همهٔ مردم شهر در این مورد بگویید ، به دوستان ، همکاران ، همسر و فرزندانتان … به همه بگویید که « من عهد کرده‌ام که دیگر سیگار نکشم » ، احتمال وفای به عهدتان ، لااقل تا ده درصد بیشتر می‌شود . اول فقط یک امکان بود و حالا ده امکان وجود دارد . نود درصد احتمال دارد که دوباره سیگار بکشید ، اما امکان نکشیدن سیگار از یک درصد به ده درصد افزایش می‌یابد . حال اگر به گروهی که سیگاری نیستند ملحق شوید ، به یک اجتماع غیرسیگاری ، احتمال سیگار نکشیدنتان بر هم بالاتر می‌رود و نود و نُه درصد امکان دارد که دیگر سیگار نکشید ، چه اتفاقی می‌افتد ؟

وقتی که تنها هستید از بیرون حمایت نمی‌شوید . تنها هستید و به زودی به خواب غفلت فرو می‌روید و چون کسی در مورد عهدتان چیزی نمی‌داند ، شما هم از این بابت نگرانی ندارید ، اما وقتی که همه با خبر باشند ، اطلاع آنها سبب می‌شود تا شما هم بیشتر آگاه بمانید . در این حال ، نفس شما احساس خطر می‌کند . احترام و آبرویتان به خطر می‌افتد . اگر به یک جمعیت غیرسیگاری بپیوندید ، احتمال سیگار نکشیدنتان باز هم بیشتر می‌شود ، زیرا شما با عادت‌هایتان زندگی می‌کنید . یک نفر پاکت سیگار را از جیبش بیرون می‌آورد . ناگهان شما هم در جیبتان به دنبال سیگار می‌گردید . عمل شما عملی مکانیکی است . یک نفر سیگار می‌کشد و شما فکر می‌کنید سیگار کشیدن چه کیفی دارد . حال اگر هیچ کس سیگار نکشد و شما با گروهی از افراد غیرسیگاری زندگی کنید ، کسی این عادت را به شما یادآوری نمی‌کند و به تدریج بر اثر نکشیدن سیگار ، ترک عادت می‌کنید .

اگر عادتی تکرار نشود ، به تدریج ترک می‌شود ، از بین می‌رود و قدرتش را از دست می‌دهد .

تانترا می‌گوید : انسان تنها با شیوه‌های گروهی آموزشی می‌تواند به بیداری برسد ، به همین دلیل است که من بر آموزش گروهی تأکید دارم . در تنهایی شانس موفقیت کمتر است ، ولی در جمع و به شکل گروهی این امکان بیشتر می‌شود . فرض کنید شب هنگام ، ده نفر در صحرا گم شده باشند . این موقعیت خطرناکی است . ممکن است آنها به دست دشمنانشان کشته شوند ، یا شاید طعمهٔ حیوانات وحشی شوند ، ممکن است راهزنان یا آدم‌کش‌ها سر برسند ، در این صورت وضع وخیمی خواهند داشت . حال آنها تصمیم می‌گیرند که از روش‌های گروهی استفاده کنند . می‌گویند : « هر کس یک ساعت بیدار می‌ماند . » اگر قرار باشد یک نفر هشت ساعت در شب بیدار بماند ، اینکار مخصوصاً برای یک فرد

ناهوشیار بسیار مشکل است ، اما با استفاده از روش گروهی هر کدام تنها یک ساعت بیداری می‌کشد و قبل از آنکه خوابش ببرد ، نفر بعدی را بیدار می‌کند . به این ترتیب امکان اینکه در تمام طول شب لااقل یک نفر بیدار بماند وجود دارد .

و یا همانطور که گورجیف همیشه می‌گفت ؛ شما در زندان هستید و دلتان می‌خواهد که از آن بیرون بیایید ، به تنهایی شانسی نخواهید داشت ، اما اگر همهٔ زندانیان به صورت یک گروه عمل کنند ، شانسشان بیشتر می‌شود . آنها می‌توانند نگهبان را بگیرند ، می‌توانند او را بکشند ، می‌توانند دیوارها را خراب کنند ، اگر همه زندانیان با هم باشند ، شانس بیشتری برای آزادی خواهند داشت .

و این شانس زمانی باز هم بیشتر می‌شود که با افرادی که خارج از زندان و آزاد هستند ارتباط برقرار کنند . بهره‌گیری از حضور یک استاد همین است . یافتن کسی که از زندان رهاست ، چنین انسانی می‌تواند به انواع گوناگون برای شما مفید واقع شود . او قادر است تا آنچه را که برای رهایی از زندان لازم است فراهم کند ، می‌تواند برای شکستن دیوار زندان ابزار مختلفی در اختیارتان بگذارد . می‌تواند خارج از زندان مراقب باشد و زمان تعویض نگهبان‌ها را به شما بگوید با توانید در آن فواصل از زندان بیرون بروید . می‌تواند شما را از زمان استراحت و خواب نگهبانان زندان با خبر کند . می تواند ترتیبی بدهد که در شبی به خصوص نگهبان ها مست شوند . می‌تواند زندانبان را به خانه‌اش دعوت کند ... و خلاصه او می‌تواند هزار و یک کاری را که در زندان امکان انجام آنها نیست ، انجام دهد . می‌تواند در خارج از زندان یک حامی برایتان پیدا کند ، می‌تواند جوّی ایجاد کند که بعد از رهایی از زندان از جانب سایر افراد پذیرفته شوید تا به شما پناه داده شود و درِ خانه‌ها به رویتان باز باشد . چون اگر جامعه آمادگی پذیرش شما را نداشته باشد ، حتی اگر از زندان هم بیرون بیایید ، دوباره شما را تحویل مقامات زندان خواهد داد .

داشتن ارتباط با **کسی** که **بصیر و هوشمند** است ، شرطی **لازم** و همراهی با گروهی که در صدد بیداری و آگاهی هستند هم یک شرط **لازم** است . این طریقه به معنای روش مدرسه‌ای و روش گروهی است . تانترا یک روش گروهی است . تانترا می‌گوید : « با هم باشید و همهٔ امکانات را بیابید . » افراد زیادی می‌توانند دور هم جمع بشوند و انرژی‌هایشان را آزاد کنند ، یک نفر بسیار باهوش و یکی بسیار دوست داشتنی است . هر دو نیمه‌اند ، اما وقتی که با هم باشند به یگانگی و کمال نزدیک‌تر می‌شوند .

مرد یک نیمه است . زن هم نیمه‌ای دیگر است . از تانترا که بگذریم همهٔ جویندگان راه حقیقت کوشیده‌اند که بدون نیمهٔ دیگرشان ، بدون زن ، به مقصد برسند . مرد همیشه به تنهایی حرکت کرده است . زن‌ها هم این راه را تنها پیموده‌اند . **تانترا** می‌گوید ، چرا با هم نباشیم ؟ زن یک نیمه است و مرد هم یک نیمه . آنها با یکدیگر انرژی قوی‌تری

می‌سازند و یک انرژی کامل‌تر و سالم‌تر ایجاد می‌کنند . به هم بپیوندید ! بگذارید انرژی‌های ین و یانگ[1] با هم عمل کنند . از این طریق ، امکان دریافت شما بیشتر می‌شود .

روش‌های دیگر از جنگ و تضاد بهره می‌گیرند . مرد بر ضد زنان می‌جنگد . از آنها فرار می‌کند . به جای آنکه از امکان کمک زن بهره‌مند شود ، به او به چشم دشمن نگاه می‌کند ، **تانترا** می‌گوید این حماقت کامل است . شما در این مبارزه نیرویتان را بیهوده به هدر می‌دهید . موارد مهم‌تری برای مبارزه وجود دارند ! بهتر است با زن دوستی و همراهی کنید ، بگذارید تا او به شما کمک کند . شما هم به او کمک کنید ، مثل یک واحد با یکدیگر به جلو بروید . به این ترتیب شانس شما برای مبارزه در برابر طبیعت نا آگاهتان بیشتر خواهد شد .

از همهٔ امکانات موجود بهره بگیرید . در این صورت ، شانس تغییر و تحول و احتمال رسیدن به مرحلهٔ خود آگاهی را به دست می‌آورید و می‌توانید **بودا** شوید .

حالا به سوتراها توجه کنید ... اینها سوتراهای مهم و با ارزشی هستند .

برای مگسی که بوی گوشت گندیده را دوست دارد ،

رایحهٔ چوب صندل خوشایند نیست

آنان که سودای جاودانگی در سر ندارند ،

با حسرت ، به زندگی در قلمرو سامسارا و

چرخهٔ پست آن ادامه می‌دهند .

اولاً همانطور که گفتیم ، انسان یک ماشین و بردهٔ عادت‌هایش است . در گذشته و خاطراتش زندگی می‌کند . انسان با دانسته‌هایش ، دانسته‌هایی که در طول زمان به دست آورده است ، زندگی می‌کند . به همین جهت تازه‌ها را از دست می‌دهد و حقیقت ، همیشه چیز نو و تازه‌ایست . انسان مانند مگسی است که بوی گوشت گندیده را دوست دارد . بوی نامطبوع و زنندهٔ آن را می‌پسندد . برای این مگس رایحهٔ چوب صندل زننده است .انسان همیشه از یک قالب معین و از یک گذشتهٔ مشخص بهره می‌گیرد . در نظر او ، بوی گوشت گندیده رایحه‌ای دل‌انگیز است . این دانش انسان است .

[1] Yang + Yin

عادت و روش اوست . گذشتهٔ مردهٔ اوست . حال اگر ناگهان با چوب صندل مواجه شود ، رایحهٔ صندل به نظرش زننده و ناخوشایند خواهد آمد .

تعجب نکنید . این حالت برای شما هم اتفاق می‌افتد . اگر مدتی مدید درگیر زندگی مادی بوده باشید و ناگهان به کسی که زندگی روحانی دارد ، نزدیک شوید ، احساس می‌کنید که چیز غلطی در او وجود دارد . اگر به یک بودا برسید ، رایحهٔ او را دریافت نخواهید کرد ، حتی شاید بوی بدی هم به مشامتان برسد که این حاصلِ تعبیرات شماست . و گر نه چرا مسیح را کشتند ؟ او مثل چوب صندل بود ! و مردم به سادگی او را کشتند . چرا سقراط را زندانی کردند ؟ سقراط مانند چوب صندل بود ! اما مگس‌ها تنها گذشتهٔ خودشان را درک می‌کنند و بر اساس این گذشته است که به تعبیر و تفسیر می‌پردازند .

در جایی می‌خواندم :

یک بار ، معروف‌ترین روسپی شهر آتن نزد سقراط آمد . گروهی در کنار سقراط نشسته بودند ، مثل امروز که عده‌ای پیش من نشسته‌اند . آنها گروهی کوچک بودند و سقراط برایشان حرف می‌زد . آن زن به اطرافش نگاهی کرد و بعد به سقراط گفت : « عجیب است مرد بزرگی مثل تو در اینجا صحبت می‌کند و فقط عدهٔ کمی برای شنیدن حرف‌هایش حاضرند ! من فکر می‌کردم باید همهٔ جمعیت شهر آتن اینجا باشند ! در حالی که جای مردان محترم ، نجبا ، سیاستمداران ، روشنفکران و ... را خالی می‌بینم . هیچ کدامشان نیامده‌اند . موضوع چیست ؟ و تو سقراط یک روز به خانهٔ من بیا تا ببینی که همهٔ اینها چطور در مقابل خانه‌ام صف می‌بندند ! »

سقراط گفت : « حق با توست ، چون تو یک نیاز و خواستهٔ همگانی و جهانی را برآورده می‌کنی ، اما من مثل تو نیستم . تنها گروهی اندک به من متمایل می‌شوند . در اینجا تنها خواص حاضرند . دیگران نمی‌توانند رایحهٔ مرا احساس کنند . از آن می‌گریزند ! حتی اگر با من برخورد کنند از من فرار می‌کنند . آنها می‌ترسند چرا که رایحهٔ من چیز کاملاً متفاوتی است » .

آن زن باید از شعور فوق العاده‌ای برخوردار بوده باشد ، زیرا در چشم‌های سقراط خیره شد ، در مقابلش تعظیم کرد و گفت : « مرا به عنوان یک دوست بپذیر . » از آن پس ، او هرگز آنجا را ترک نکرد و عضوی از آن مدرسهٔ کوچک شد .

آن زن باید از آگاهی بسیاری بهره‌مند بوده باشد ، زیرا این تغییر ناگهانی را بلافاصله درک کرد ! اما مردم آتن ، سقراط را کشتند . آنها آن مرد را دوست نداشتند . آن مرد به نظرشان موجودی خطرناک می‌آمد . اتهاماتِ فراوانی علیه او وجود

داشت . او متهم بود که اعتقادات مردم را از بین می‌برد ، ذهن جوانان را بر هم می‌ریزد ، موجب هرج و مرج می‌شود و اگر به او اجازهٔ زندگیِ بیشتری داده شود ، اجتماع را ریشه‌کن خواهد کرد . او دشمن خطرناکی بود .

سقراط چه می‌کرد ؟ عمل او چیزی کاملاً متفاوت بود . سعیِ او بر آن بود تا در مردم حالت بی‌ذهنی ایجاد کند ، اما مردم فکر می‌کردند که او ذهن‌ها را نابود می‌کند ، بله مگس‌ها حق داشتند ، جوانان شدیداً تحت تأثیر جاذبهٔ سقراط قرار می‌گرفتند ، چرا که تنها جوانان می‌توانند به این گونه مسائل جلب شوند . تنها جوانی است که از چنین شجاعتی برخوردار است . اگر افراد به ظاهر مسن پیش من یا سقراط بیایند ، قطعاً جوان‌اند ، به همین دلیل هم می‌آیند ، وگر نه نمی‌آمدند . یک انسان پیر با ذهنی پوسیده ، نمی‌تواند نزد من بیاید . جسم انسان پیر می‌شود ، اما اگر می‌بینید که مرد یا زنی سال‌خورده پیش من آمده است ، بدان علت است که او هنوز جوانی روحش را دارد . هنوز جایی از وجودش جوان مانده است . هنوز می‌تواند معنای **تازگی** را درک کند . می‌تواند **تازه** را بیاموزد . می‌گویند ، نمی‌شود به یک سگ پیر کلک‌های تازه یاد داد . خیلی مشکل است . یک سگ پیر ، حقه‌های قدیمی را آموخته است و همان‌ها را تکرار می‌کند . آموزش هر چیز تازه‌ای به یک ذهن کهنه بسیار مشکل است .

این مسائل عمیقاً متفاوت‌اند ، آنها ضدّ همهٔ آموخته‌هایتان هستند ، به طوری که تا شخص واقعاً جوان نباشد ، حتی قدرت شنیدن آنها را نیز نخواهد داشت . به هین دلیل ، جوانان شیفتهٔ سقراط شدند . این ثابت می‌کرد که چیزی جاودانه و ابدی ، نوعی جوانی جاودانهٔ هستی ، از درون سقراط به بیرون می‌تراود .

در زمان حیات مسیح ، جوانان به دنبال او می‌رفتند . شما هرگز نمی‌توانید جوانانی را بیابید که برای دیدن پاپ می‌روند . تنها پیرها ، مردمان مرده ، آنهایی که خیلی خیلی پیش از این مرده‌اند ... تنها آنها برای دیدن پاپ می‌روند . وقتی **شانکاراچاریا**[1] زنده وبد ، می‌توانستید جوانانی را که در اطرافش حلقه می‌زدند ببینید ، اما امروز در کنار معبد شانکاراچاریا فقط جسم‌های مرده دیده می‌شوند . شما هیچ آدم زنده‌ای را در آنجا نخواهید یافت .

می‌توانید به هر معبدی سر بزنید . در معابد ، تنها پیرمردان و پیرزنان دیده می‌شوند . هیچ جوانی در آنجا حاضر نیست . در واقع ، هر گاه مذهب حقیقی حضور داشته باشد ، تنها جوانان را جذب می‌کند . هر گاه حقیقت وجود داشته باشد ، جوانان را مجذوب می‌کند . اما در آنجایی که تنها دروغ ، اعتقادات ، عقاید و آموزش‌های بی‌روح باقی مانده باشند ، فقط پیرها را می‌بینید . هرگاه جوانان به سوی چیزی جلب شوند ، این بدان معناست که حقیقت جوان است و جوانان را جذب می‌کند . وقتی که حقیقت پیر می‌شود و تقریباً می‌میرد ، آن وقت تنها پیران را به سوی خود می‌کشد .

علت آن است که آنها از مرگ می‌ترسند . حتی مردم بی‌دین به هنگام پیری متدین می‌شوند ؛ چرا که از مرگ می‌ترسند ... وقتی که یک جوان به طرف چیزی کشیده می‌شود ، به خاطر ترس از مرگ نیست ، زیرا او هنوز مرگ را نمی‌شناسد .

---
[1] Shankarcharya

توجه او به خاطر عشق شدیدش به زندگی است و تفاوت میان مذهب حقیقی و مذهب دروغین در همین است . **مذهب دروغین از ترس نشأت می‌گیرد و مذهب حقیقی در عشق ریشه دارد .**

باید شنیده باشید که در همهٔ زبان‌های دنیا ، عبارت **ترس از خداوند** وجود دارد . ترس از خدا ؟ این عبارت باید توسط آدم‌های مرده ، بی‌روح و کهنه ، ساخته و پرداخته شده باشد . چطور می‌شود کسی از خدا بترسد ؟ اگر از خدا بترسد ، چطور می‌تواند او را دوست بدارد ؟ از ترس ، تنها نفرت برمی‌خیزد . عشق نمی‌تواند در ترس ریشه داشته باشد . با ترس ، تنها می‌توانید ضدّ خدا باشید ، چرا که او می‌تواند دشمنتان باشد . پس چطور می‌توانید او را دوست بدارید ؟ و اگر خدا را دوست بدارید ، چطور می‌توانید از او بترسید ؟ آیا هرگز از کسی که دوستش دارید ترسیده‌اید ؟ آیا از مادرتان که دوستش دارید ترسیده‌اید ؟ از زنی که دوستش دارید هرگز ترسیده‌اید ؟ اگر عشق بورزید ، ترسی نخواهید داشت ، چون عشق همهٔ ترس‌ها را دور می‌کند . عشق خداوند ... ، او را عاشقانه پرستیدن ، او را دیوانه‌وار دوست داشتن ...

چنین عشقی تنها برای آن کس که ذهنی جوان دارد ممکن است . این ذهن جوان می‌تواند در جسمی جوان یا جسمی پیر باشد . به پیر و جوان بودن جسم ربطی ندارد ، آنچه مهم است ، جوان بودن ذهن است . حال ، سقراط به خاطر آنکه جوانان را جلب می‌کرد مجازات شد . بادا هم به همین دلیل مجازات شد . اما این را همیشه به خاطر داشته باشید : **هر زمانی که روحانیتی حقیقی زاده می‌شود ، جوانان از چهار گوشهٔ دنیا به آن روی می‌آورند .**

حضور آنها بیان‌گر آن است که چیز تازه‌ای اتفاق افتاده است ، در حالی که هر گاه افراد پیر به سویی حرکت کنند ، می‌توان اطمینان داشت که در آنجا خبری نیست . آنجا جای عمل نیست ! خبر در جایی است که جوانان حضور دارند .

برای مگسی که بوی گوشت گندیده را دوست دارد ،

رایحهٔ چوب صندل خوشایند نیست

آنان که سودای جاودانگی در سر ندارند ،

با حسرت ، به زندگی در قلمرو سامسارا و

چرخهٔ پست آن ادامه می‌دهند .

حقیقت ، ناشناخته است ، پُر ابهام و مرموز است . شما با عادات گذشته‌تان نمی‌توانید به آن نزدیک شوید . دست‌یابی به حقیقت ، تنها زمانی که همهٔ عادات گذشته را به دور ریخته باشید ، میسر می‌شود .

ردای کشیش مسیحی را **عادت**[1] می‌نامند و این کاربرد مناسبی از کلمهٔ عادت است . بله ، من می‌گویم وقتی که از همهٔ عادت‌هایتان بیرون بیایید ، وقتی آنها را به دور بیندازید ، زمانی که لخت شوید ، وقتی همهٔ لباس‌ها را دور بریزید و دیگر از طریق خاطرات گذشته عمل نکنید ، زمانی که آگاهی و بصیرت را برگزینید … و اینها بسیار متفاوت‌اند ، یعنی هنگامی که شما با بهره‌گیری از خاطرات گذشته عمل می‌کنید ، از دیدن آنچه که هست و آنچه که حقیقت است عاجزید و تنها بر اساس خاطرات گذشته حرکت می‌کنید و از لحظهٔ حال چیزی جز گذشته را درک نمی کنید . به حمل گذشتهٔ مُرده‌ای که دیگر وجود ندارد ادامه می‌دهید . چیزهایی را که دیگر نیستند می‌بینید و از دیدن آنچه که هست عاجزید . خاطرات گذشته را کنار بگذارید . خاطرات مفیدند ، از آنها بهره بگیرید ، اما به یاد داشته باشید که حقیقت هرگز از طریق خاطرات به دست نمی‌آید . چطور ممکن است از طریق خاطرات به حقیقت رسید ؟ شما در گذشته هرگز حقیقت را تجربه نکرده‌اید .

حقیقت ، ناشناخته است . حقیقت یک غریبه است . شما باید همهٔ خاطراتتان را کنار بگذارید ، باید به ذهنتان بگویید : « ساکت باش ! بگذار بدون حضور تو حقیقت را مشاهده کنم . بگذار با روشنی و وضوح و نه با چشم‌های تار ، به آن نگاه کنم ، بدون افکار ، بدون اعتقادات و بدون فلسفه ، بگذار مستقیماً و فوراً به آن نگاه کنم ، بگذار همین حالا ، در همین جا به آن نگاه کنم . بگذار به آنچه رو در روی من است نگاه کنم . » تنها به این شکل می‌توانید با اسرار حقیقت همنوا شوید .

به یاد داشته باشید : حقیقت هرگز به شکل خاطره درنمی‌آید ؛ حتی وقتی که آن را دریافته باشید ، به خاطره تبدیل نمی‌شود . حقیقت آنقدر وسیع است که در خاطره نمی‌گنجد و هر گاه که بار دیگر به حقیقت رو به رو شوید و آن را درک کنید همچنان تازه خواهد بود . حقیقت هرگز کهنه نمی‌شود ؛ همیشه نو و تازه است . یکی از ویژگی‌های حقیقت این است که هرگز کهنه نمی‌شود و همیشه جوان می‌ماند .

ساراها به پادشاه می‌گوید : « اگر شما به راستی می‌خواهید حقیقتی را که من بدان رسیده‌ام درک کنید ، باید ذهنتان را کنار بگذارید . من می‌دانم که شما مانند مگسی هستید که تنها با جسم و ذهنتان زندگی کرده و هرگز چیزی ورای این دو را تجربه نکرده‌اید . من که رو به روی شما ایستاده‌ام ، از این هر دو فراتر رفته‌ام ، اما برای بیان حقیقت راهی پیدا نمی‌کنم ، زیرا که حقیقت تعریف پذیر نیست . اگر به راستی می‌خواهید آن را بشناسید ، بسیار خوب ، تجربه‌اش کنید ، ولی حقیقت غیر قابل بیان است » .

[1] Habit

خدا را نمی‌شود تعریف کرد . خدا را نمی‌توان تشریح کرد . لطفاً به خاطر بسپارید ، هرگز او را تعریف نکنید ، زیرا با این کار او را کوچک می‌کنید ، چرا که خداوند در هیچ ذهنی نمی‌گنجد . او را می‌توان زندگی کرد . او را می‌توان پرستید . حتی می‌توان خداگونه شد . این امکان وجود دارد ، اما خداوند در ذهن انسان نمی‌گنجد . ذهن ظرف کوچکی است ، مثل یک قاشق کوچک است و شما می‌خواهید اقیانوس را در آن جای دهید ؟ شما می‌توانید در آن قاشق کوچک مقدار کمی آب شور داشته باشید ، اما این مقدار آب نمی‌تواند عظمت اقیانوس را بیان کند . نمی‌تواند آن بیکرانگی را نشان دهد . در قاشقِ شما هیچ طوفانی بر پا نمی‌شود . امواج کوه پیکر در آن شکل نمی‌گیرند . مزهٔ آن را می‌توان چشید ، اما این اقیانوس نخواهد بود .

ساراها می‌گوید : « اگر می‌خواهید مرا ببینید ، باید ذهنتان را کنار بگذارید . ذهنتان مانند مگسی است . شما از عادات فکری و حسی به خصوصی برخوردارید . در زندگی از عادات خاصی پیروی می‌کنید . با جسم و ذهنتان زندگی کرده‌اید و آموخته‌هایتان چیزهایی است که از دیگران شنیده‌اید . شما متون مذهبی را خوانده‌اید » . ساراها نیز در گذشته همان‌ها را برای پادشاه می‌خواند . او پادشاه را می‌شناسد و از دانش او آگاه است . از دانسته‌های پادشاه با خبر است . دانش او شامل اطلاعات دریافتی اوست . ساراها می‌گوید : « این برای من هم اتفاق افتاده است ! اما برای دیدن واقعیت ، باید از کیفیت متفاوتی برخوردار شوید . »

ذهن هرگز با حقیقت برخورد نمی‌کند . چنین ملاقاتی هرگز روی نمی‌دهد . مسیر ذهن و حقیقت کاملاً متفاوت‌اند . این یک واقعیت است و به همین علت همهٔ عرفای جهان برای رسیدن به مرحلهٔ بی‌ذهنی اصرار می‌ورزند . بی‌ذهنی معنای واقعی مدیتیشن و مراقبه است . رسیدن به مرحلهٔ بی‌ذهنی ، رسیدن به مرحلهٔ عدم تفکر است ، در حالی که کاملاً هوشیار و از شدت هوشیاری روشن و نورانی هستید . وقتی که هیچ فکری نمانده و آسمانتان عاری از ابر است ، آنگاه خورشید به درخشندگی خواهد تابید .

هم اکنون ، با افکار متفاوتی که در سر دارید ، با آرزوها ، جاه طلبی‌ها و رؤیاهایی که دارید ، تیره و کدرید و در آسمانتان خورشیدی نمی‌درخشد . خورشید در پشت این همه ابر سیاه پنهان است . افکار و تصورات مانند ابرها هستند و انسان برای دیدن حقیقت ، به آسمانی بی‌ابر نیاز دارد .

ساراها می‌گوید :

آنان که سودای جاودانگی در سر ندارند ،

با حسرت ، به زندگی در قلمرو سامسارا و

چرخهٔ پست آن ادامه می‌دهند .

سامسارا ، یعنی زندگی کردن در هیئت جسم ، ذهن و نفس .

سامسارا ، یعنی زندگی ظاهری ، یعنی وابستگی به اشیاء .

سامسارا ، یعنی زندگی با این تصور که جز ماده چیز دیگری وجود ندارد .

سامسارا ، یعنی سه زهر ، قدرت ، احترام ، حقه‌بازی و کلک .

سامسارا ، یعنی آنکه در دنیا برای به دست آوردن قدرت بیشتر ، احترام بیشتر ، پول بیشتر و کلاه‌برداری بیشتر تلاش کنیم . این و آن را به چنگ آوریم . در ماده و برای به دست آوردن مادیات زندگی کنیم . این معنای کلمهٔ **سامسارا**است ؛ جهان .

به خودتان نگاه کنید : آیا در طول زندگی با انسان سر و کار داشته‌اید یا با اشیاء ؟ آیا همسرتان یک انسان است یا یک وسیله ؟ آیا شوهرتان یک انسان است یا یک شیء ؟ آیا به او به چشم **انسان** نگاه می‌کنید ؟ آیا او را مایهٔ افتخار می‌دانید ؟ آیا او را فطرتاً با ارزش می‌دانید یا آنکه به او به چشم یک شیء قابل مصرف که نان و کره‌تان را تأمین می‌کند می‌نگرید ! آیا زنتان را به شکل یک زن خانه‌دار و کسی که از بچه‌ها مراقبت می‌کند می‌بینید ؟ آیا زنتان یک انسان است ؟ آیا وجود دارد یا آنکه یک شیء مفید و قابل استفاده است ؟ یک وسیلهٔ راحتی است که باید از آن استفاده کرد ؟ گاهی از او استفادهٔ جنسی می‌کنید و گاه به شکل‌های دیگر او را مورد بهره‌برداری قرار می‌دهید . زمانی که از کسی به این شکل استفاده می‌کنید ، معنایش آن است که او در نظر شما نه یک انسان ، بلکه یک شیء و وسیله است .

یک انسان را نمی‌شود مصرف کرد ، فقط اشیاء را می‌توان به کار برد . انسان را نمی‌شود خریداری کرد ، تنها اشیاء را خریداری می‌کنیم . یک انسان بی‌نهایت ارزشمند و مقدس است . چطور می‌شود او را مورد بهره‌برداری قرار داد ؟ او می‌تواند به خاطر عشقی که دارد ، ایثار کند ، اما شما نمی‌توانید او را به کار ببرید . شما باید سپاسگزار باشید . آیا تا به حال هرگز نسبت به زنتان سپاسگزار بوده‌اید ؟ آیا هرگز از پدرتان سپاسگزاری کرده‌اید ؟ از مادرتان چطور ؟ آیا از دوستانتان تشکر کرده‌اید ؟ گاه از افراد غریبه تشکر می‌کنید ، ولی محبت خودی را حق مسلم خودتان می‌دانید .

با **اشیاء** زندگی کردن یعنی در چرخهٔ جهان و در سامسارا زیستن .

با **انسان** زیستن یعنی در جاودانگی و **نیروانا** زندگی کردن .

هر گاه زندگی کردن با **انسان** را شروع کنید ، **اشیاء** به تدریج ناپدید می‌شوند .

در زندگی روزمره ، **انسان‌ها** به مرتبهٔ اشیاء تنزل کرده‌اند . زمانی که شخصی به هوشیاری و مراقبت روی می‌آورد ، اشیاء هم حالت انسانی پیدا می‌کنند . حتی یک درخت به شخص می‌ماند . یک صخره شکل انسانی به خود می‌گیرد . به تدریج همهٔ اشیاء دارای شخصیت می‌شوند . چرا که ذات خداوند در سراسر پهنهٔ هستی گستره است .

ساراها می‌گوید : « آقا ! شما در دنیای **سامسارا** در جهان اشیاء زندگی کرده‌اید و معنای **نیروانا** یا **جاودانگی** را نمی‌دانید . اگر واقعاً می‌خواهید آن را درک کنید ، باید در آن زندگی کنید . راه دیگری وجود ندارد . برای درک آن ، باید طعم آن را بچشید و حالا من اینجا هستم . در مقابل شما ایستاده‌ام و شما از من توضیح می‌خواهید ! جادوانگی در برابرتان قرار گرفته است و شما به دنبال تئوری‌ها هستید ! و نه تنها این ، بلکه آنقدر کورید که آمده‌اید تا مرا قانع کنید و به دنیای **سامسارا** بازگردانید ! مگسی می‌خواهد مرا وادارد که از جنگل درختان خوشبوی صندل به جهانِ ماده که بوی گوشت گندیده می‌دهد بازگردم !

آیا دیوانه شده‌اید ؟ به جای این کار بگذارید شما را متقاعد کنم تا به دنیای من بیایید . من جهان شما را می‌شناسم و حال این حقیقت تازه را نیز دریافته‌ام . می‌توانم آنها را با هم مقایسه کنم ، اما شما فقط دنیای خودتان را می‌شناسید و از حقیقت من بی‌خبرید . پس نمی‌توانید آنها را با هم مقایسه کنید » .

وقتی که یک **بودا** ، یک انسان روشن و آگاه ، به شما هشدار می‌دهد که این جهان ، وهم و سراب است ، درباره‌اش تفکر کنید ، زیرا او هر دو جهان را می‌شناسد . وقتی که افراد کافر ، مادیون و کمونیست‌ها می‌گویند نیروانا و جاودانگی تنها یک توهم است ، لزومی ندارد که در این مورد به خود زحمتی بدهیم ، زیرا این گروه از جاودانگی چیزی نمی‌دانند . آنها تنها این جهان را می‌شناسند ، پس شما نمی‌توانید به گفتهٔ آنها دربارهٔ جهانِ دیگر اعتماد کنید . چنین انسان‌هایی هرگز به مراقبه ننشسته و هرگز به جهان نیروانا قدم نگذاشته‌اند .

ببینید : از میان کسانی که مراقبه کرده‌اند ، حتی یک نفر حقیقت درونی را انکار نکرده است ؛ حتی یک نفر ! همهٔ مراقبه‌گران ، بدون استثناء به حقیقت رسیده‌اند . مردم عادی تنها با دنیای مگس‌ها و بوی متعفن گوشت گندیده آشنایی دارند . آنها در دنیای پوسیدهٔ اشیاء زندگی می‌کنند و فقط آن را می‌شناسند ، به همین دلیل هم نظرشان قابل اعتماد نیست . به یک انسان روشن ضمیر ، به یک بودا می‌توان اعتماد کرد ، به مسیح و ماهاویرا می‌توان اعتماد کرد ، چرا که آنها هر دو جهان را تجربه کرده‌اند .

آنها جهان دون و دنیای برتر را می‌شناسند و به دلیل شناخت دنیای برتر دربارهٔ جهان فروتر عقایدی دارند که باید دربارهٔ آنها تعمق و تفکر کرد .

مارکس ، انگلس ، لنین ، استالین و مائو ، هیچ کدامشان هرگز اهل مراقبه نبوده اند . آنها وجود خداوند را انکار می‌کنند و این درست مثل آن است که یک نفر که در عمرش هرگز به آزمایشگاه یک دانشمند قدم نگذاشته است ، بخواهد علم را انکار کند ، یا کسی که هرگز حتی پایش به آنجا نرسیده است ، تئوری نسبیت را بی‌معنی و چرند بداند . حال آنکه شما باید شخصاً به آزمایشگاه بروید ، باید با ریاضیات عالی آشنا باشید و بعد نظرتان را ثابت کنید ، و گر نه به صرف آنکه چیزی را نمی‌دانید ، نمی‌توانید انکارش کنید .

تعداد کسانی که فرضیهٔ نسبیت را می‌فهمند اندک است . می‌گویند وقتی که انیشتین زنده بود ، در سراسر جهان تنها دوازده نفر فرضیهٔ او را می‌فهمیدند . بعضی‌ها معتقدند که حتی تعدادشان از این هم کمتر بوده است ، یعتی حتی دوازده نفر هم فرضیهٔ او را به درستی نفهمیده بودند ، اما این مسئله ، دلیل بر نادرستی نظریهٔ او نیست . برای اینکه بتوانید دربارهٔ چیزی اظهار نظر کنید ، برای آنکه بتوانید با نظریهٔ کسی مخالفت کنید ، باید از همهٔ مراحل آن بگذرید ، باید همه را امتحان کنید .

حالا وقتی که مارکس خدا را انکار می‌کند ، تنها نظریهٔ احمقانه‌اش را بیان می‌کند . نظریهٔ کسی که در زندگی هرگز مراقبه نکرده ، هرگز تعمق نکرده و هرگز به دعا ننشسته است ، بی‌معناست . آنهایی که مراقبه کرده‌اند ، آنهایی که کمی بیشتر به اعماق وجودشان فرورفته‌اند ، همگی به این حقیقت رسیده‌اند .

آنان که سودای جاودانگی در سر ندارند ،

با حسرت ، به زندگی در قلمرو سامسارا و

چرخهٔ پست آن ادامه می‌دهند .

ساراها می‌گوید : « شما جاودانگی را رها می‌کنید و به دنبال رؤیاهایتان می‌روید . آقا ! شما آمده‌اید مرا وادار به بازگشت کنید ؟ نگاه کنید ببینید چه شور و شوقی دارم ! نگاهم کنید . من آن مردی که دربار شما را ترک کرد نیستم . حالا من یک انسان کاملاً متفاوتم » .

ساراها می‌کوشید که هوشیاری و آگاهی پادشاه را به لحظهٔ حال برگرداند و عاقبت نیز موفق شد . پادشاه باید از حضور ذهن بسیار بالایی برخوردار بوده باشد . ساراها او را از دنیای مگس ها بیرون کشید . او را از دنیای گوشت‌های گندیده بیرون آورد . او را با خود به دنیای عطرآگین چوب صندل برد .

- سوترای دوم :

اثر رطوبت جای پای گاو نر به زودی خشک می‌شود

همچنین ، ذهن‌های سخت و خشکی که

قابلیت رسیدن به مرحلهٔ کمال را دارند ،

به همهٔ نقیصه‌ها ، روزی به کمال خواهند رسید .

در جمجمهٔ کوچکتان چه دارید ؟ محتوای ذهنتان چیست ؟ آرزوها ، رؤیاها ، جاه طلبی‌ها ، افکار ، تصورات ، خواسته‌ها ، احساسات ؛ اینها چیزهایی هستند که ذهنتان را انباشته‌اند . همگیِ آنها روزی خشک خواهند شد . محتوای ذهنتان یک روز خشک خواهد شد . حال به جای تکیه بر آنها ، ظرف را مورد تأکید قرار دهید . راز بزرگ **تانترا** در همین است . به ظرف نگاه کنید و مظروف را فراموش نمایید . آسمان از ابر پوشیده شده است ، با ابرها کاری نداشته باشید ، به آسمان نگاه کنید . نسبت به آنچه در سرتان می‌چرخد بی‌تفاوت بمانید ، فقط به آگاهی‌تان توجه کنید . احساسات ، خشم ، عشق ، طمع ، ترس و حسادت همگی در ذهنتان حضور دارند . آنها محتوای ذهن شما را می‌سازند و درست در پشت آنها آسمانِ بی‌انتهای هوشیاری‌تان قرار گرفته است .

انسانی که زندگی‌اش با محتویات ذهن می‌گذرد ، یک ماشین است و کسی که نگرش و تأکیدش را از مظروف به ظرف معطوف می‌کند ، به سوی هوشیاری و بیداری گام برمی‌دارد .

ساراها به پادشاه می‌گوید : محتویات ذهنتان به زودی خشک خواهد شد . به جای پای آن گاو نگاه کنید ! سرِ شما از آن بزرگ‌تر نیست ، جمجمهٔ شما از آن بزرگ‌تر نیست ، اما آگاهی‌تان ، بیکران و بی‌مرز است .

این را درک کنید : احساسات در سر شما قرار دارند ، حال آنکه هوشیاری و آگاهیِ شما در سرتان نیست . در واقع ، این سرِ شماست که در هوشیاری‌تان جای دارد . هوشیاری و خودآگاهی شما وسیع و بی‌کران است . احساسات ، آرزوها و جاه‌طلبی‌ها در سرتان جای دارند و عاقبت روزی خشک می‌شوند ، اما حتی زمانی که سرتان از میان برود و در خاک شود

، باز آگاهی شما از میان نمی‌رود ، زیرا این شما نیستید که آگاهی را با خود حمل می‌کنید ، بلکه این آگاهی است که شما را در بر گرفته است . آگاهی شما ، از شما بزرگ‌تر است .

گاهی ، بعضی‌ها می‌پرسند : « روح در کجای بدن قرار گرفته است ؟ آیا در قلب واقع شده است ؟ در ناف است ؟ در سر قرار دارد ؟ روح در کجاست ؟ » آنها سؤالشان را جالب و زیرکانه می‌پندارند . روح در هیچ کجای بدن نیست ، بلکه بدن است که در روح قرار دارد . روح پدیده‌ای بزرگ‌تر از جسم است . این روح است که جسم شما را در بر گرفته است .

روح شما و روح من با هم تفاوتی ندارند ! ما در هستی زندگی می‌کنیم ، در اقیانوس روحی یگانه غوطه‌وریم و روحی واحد ، همگی ما را در بر گرفته است . تنها ، یک انرژی وجود دارد . من روحی مجزا ندارم ، شما هم همین طور هستید . ما دارای جسم‌های متفاوتیم ، این درست مثل جریان برق است که در درون لامپ ، رادیو ، تلویزیون و پنکه می‌گردد و هزار و یک کار انجام می‌دهد . پنکه و لامپ با هم فرق دارند ، اما نیرویی که آنها را به جریان می‌اندازد یکی است .

ما یک انرژی واحد هستیم . ظاهرمان متفاوت است ، اما حقیقتمان یکی است . اگر به مظروف نگاه کنیم ، یقیناً دارای رؤیاهای متفاوتی هستیم و نمی‌توانیم در این رؤیاها شریک شویم . من جاه طلبی‌های خودم را دارم و شما مال خودتان را ... و نه تنها نمی‌توانیم در رؤیاهایمان شریک شویم ، بلکه رؤیاهایمان با هم تناقض دارند . جاه طلبی‌ها من و شما با هم تفاوت دارند . اما اگر محتوا را کنار بگذاریم و فقط به آگاهی ، به آگاهی خالص ، به آسمان بی‌ابر نگاه کنیم ، آن وقت « شما » کجا هستید ؟ « من » کجا هستم ؟ **ما با هم یکی خواهیم بود .**

هوشیاری ، جهانی و همگانی است ، تنها ناهوشیاری است که به صورت شخصی و خصوصی وجود دارد . آگاهی و هوشیاری جهان شمول است . روزی که به یک انسان حقیقی تبدیل شوید ، یک انسانِ جهان شمول خواهید بود . این معنای **مسیح** است : انسان جهان شمول ، پسر خدا . این معنای **بودا**ست : انسان جهان شمول ، کسی که به آگاهی مطلق و کامل رسیده است .

اما انسان ماشینی متفاوت است ... این نکته را درک کنید . اگر شما ناراحتی کلیه داشته باشید ، من این مشکل را ندارم . اگر من سر درد داشته باشم ، شما سرتان درد نخواهد کرد . حتی اگر شما عاشق من باشید ، نمی‌توانید در سر درد من با من سهیم شوید و اگر من عاشق شما باشم ، باز نمی‌توانم درد کلیهٔ شما را حس کنم . اما اگر ما دو نفر ، در کنار هم به مراقبه بنشینیم و لحظه‌ای برسد که من در ذهن خود محتوایی نداشته باشم و ذهن شما هم خالی شده باشد ، در آن لحظه ، دیگر ما **دو** نیستیم ، مراقبه‌گران به صورت جدا و منفرد شروع به مراقبه می‌کنند ، اما در پایان **یکی** می‌شوند .

وقتی که شما در اینجا برای مراقبه می‌نشینید و به حرف‌های من توجه می‌کنید ، دیگر متعدد نیستید ، یکی می‌شوید و این نه تنها در مورد شما صادق است ، بلکه در این حال حتی گوینده و شنونده هم از هم جدا نیستند . آن وقت ، ما به

هم متصل می‌شویم . وقتی که بیست نفر مراقبه‌گر در اتاقی مراقبه می‌کنند ، در لحظه‌ای که واقعاً به مرحلهٔ بی‌ذهنی می‌رسند ، دیگر بیست نفر نیستند . آن وقت تنها یک **کیفیت مراقبه** در اتاق حضور خواهد داشت .

داستانی هست که ...

گروهی به دیدن بودا آمدند . آناندا ، در بیرون اتاق به عنوان نگهبان نشسته بود . آن گروه آنقدر در اتاق ماندند که عاقبت آناندا نگران شد . بارها به داخل اتاق نگاه کرد و آنها همچنان به مراقبه ادامه می‌دادند و ادامه می‌دادند ... تا اینکه بالاخره آناندا به داخل اتاق رفت تا علت را بفهمد . وقتی وارد اتاق شد ، تنها بودا را به حالت نشسته دید . پس از او پرسید : « آن دوستان کجا رفته‌اند ؟ اتاق درِ دیگری ندارد ... من هم تا حالا پشت همین در نشسته بودم ، پس آنها کجا هستند ؟ »

بودا جواب داد : « آنها دارند مراقبه می‌کنند » .

این یک داستان زیباست . بله ، آنها همگی مراقبه می‌کردند و آناندا آنها را نمی‌دید ، زیرا خودش هنوز یک مراقبه‌گر نشده بود . او نمی‌توانست این پدیدهٔ تازه را بفهمد . نمی‌توانست این انتقال کامل انرژی را درک کند . کسی در آنجا حضور نداشت ، آنها به صورت جسم حاضر نبودند ، به شکل ذهنشان هم نبودند . آن نفس‌ها ، همگی ذوب شده بودند . آناندا تنها چیزی را که از عهدهٔ دیدنش برمی‌آمد می‌دید . در آنجا حقیقت تازه‌ای شکل گرفته بود .

روزی پادشاهی بزرگ به دیدار بودا آمد . شاه به اصرار نخست وزیرش به آنجا آمده بود . او آدمی شکاک بود ، همانطور که سیاستمداران و شاهان همیشه به همه چیز شک می‌کنند . اول خیال آمدن نداشت ، ولی به دلایل سیاسی به آنجا آمده بود . در پایتخت شایع شده بود که او علیه بوداست و این در حالی بود که همهٔ مردم مریدان بودا بودند . این موجب ترس پادشاه شد . به همین دلیل همراه نخست وزیرش به دیدار بودا آمده بود .

وقتی به بیشه‌ای که بودا و ده هزار طلبه‌اش در آنجا نشسته بودند نزدیک‌تر شد ، بیشتر ترسید . شمشیرش را از غلاف بیرون کشید و نخست وزیرش گفت : « موضوع چیست ؟ تو که می‌گفتی در اینجا ده هزار نفر حضور دارند . حالا ما در این فاصلهٔ نزدیک هستیم و هیچ صدایی نیست ! آیا توطئه‌ای در کار است ؟ » وزیر خندید و گفت : « تو مریدان بودا را نمی‌شناسی . شمشیرت را غلاف کن ! بیا ، هیچ توطئه‌ای در کار نیست . نترس ، آنها تو را نخواهند کُشت . تو مریدان بودا را نمی‌شناسی » .

پادشاه در نهایت تردید و در حالی که دستش را روی قبضهٔ شمشیرش فشار می‌داد ، داخل بیشه‌زار شد . حیرت کرد . نمی‌توانست باور کند که ده هزار نفر در سکوت ، زیر درختان نشسته باشند ، آن چنان که گویی حضور ندارند . از بودا پرسید : « این معجزه است ! ده هزار نفر ... حتی ده نفر هم در کنار هم کلی سر و صدا راه می‌اندازند ! اینها چه می‌کنند ؟ چه بر سرشان آمده است ؟ مشکلی دارند ؟ آیا هنوز زنده‌اند ؟ آنها مثل مجسمه‌اند ! اینجا نشسته‌اند که چه کنند ؟ باید کاری انجام دهند ! »

بودا گفت : « آنها مشغول کاری هستند ، اما کارشان به بیرون ربطی ندارد . آنها در دنیای درونشان سرگرم‌اند . در جسمشان حضور ندارند ، در هستی خود حاضرند ، در اعماق هستی . و در این لحظه ، ده هزار نفر نیستند ، بلکه همگی آگاهی واحدی را تشکیل می‌دهند » .

- سوترای سوم :

مانندِ آب شور دریا ، که ابرها آن را می‌نوشند و

شیرینش می‌کنند ،

آن کس که ذهنی خشک و جامد دارد ، اگر

در خدمت دیگران بکوشد ، می‌تواند زهر تلخ

مسائل عقلانی را به شیرینی شهد بدل کند .

نگرش اساسی تانترا این است که : نفسانیات و شهوات را می‌توان به گونه‌ای والا و اعجاب انگیز متحول کرد . جسم و ماده را می‌توان به فکر و هوش تبدیل کرد و ناهوشیاری و ناآگاهی را می‌توان به جانب هوشیاری و آگاهی کشاند .

فیزیک مدرن معتقد است که می‌توان ماده را به انرژی و انرژی را به ماده تبدیل کرد . در واقع این دو ، یک چیز هستند که به دو صورت عمل می‌کنند . تانترا معتقد است که سکس را می‌توان به آگاهی[1] تبدیل کرد . در واقع ، این همان

[1] Samadhi

دیدگاه علمی است که به شکلی ریشه‌ای و اساسی مطرح می‌شود . هر چیز فروتر می‌تواند به برتر تبدیل شود ، زیرا فروتر و برتر به هم پیوسته‌اند . این یک نردبان است . آنها هرگز و در هیچ زمانی از هم جدا نیستند . هیچ فاصله‌ای بینشان نیست . شما می‌توانید از پایین به بالا و از بالا به پایین حرکت کنید .

انسان همان نردبان است . او می‌تواند در اولین پله باقی بماند . تصمیم با اوست . می‌تواند بالا برود . می‌تواند روی بلندترین پله بماند . می‌تواند مثل یک حیوان وحشی یا یک بودا زندگی کند . هر دو پلکان ، پایین‌ترین و بالاترین را در اختیار دارد . انسان یک نردبان است . می‌تواند در ناهوشیاریِ کامل باشد و به سنگ تبدیل شود ، یا می‌تواند به بالاترین نقطهٔ هوشیاری و کمال برسد و خداگونه گردد ، اما این دو مرحله ، از هم جدا نیستند و زیبایی تانترا در همین نحوهٔ نگرش است .

تانترا چیزی را تقسیم نمی‌کند . راهی است که از جنون به دور است . قانونی است که از عقل سلیم نشئت گرفته است . طریق سالمی است ، زیرا چیزی را تقسیم نمی‌کند . وقتی که چیزی را تقسیم می‌کنید ، در بین آن شکاف و فاصله می‌افتد . اگر به مردم بگویید که جسم ، بد و زشت است ، که جسم دشمن شماست ، که باید آن را محکوم کرد ، اگر بگویید که جسم از شیطان پیروی می‌کند ، آن وقت در وجود آنها فاصله و شکاف ایجاد می‌کنید . آن وقت شخص از بدنش می‌ترسد و به تدریج در او شکاف و فاصله می‌افتد و این انسان را به دو بخش تقسیم می‌کند . او را در دو جهت مخالف می‌کشد و تکه پاره‌اش می‌کند . جسم می‌خواهد که خودش را دوپاره کند . ذهن هم سعی می‌کند تا دو بخش شود . آن وقت انسان دچار تضاد و سردرگمی می‌شود .

تانترا می‌گوید ، شما واحد هستید . نیازی به سردرگمی نیست . می‌توانید در یک حقیقت واحد ادغام شوید . نیازی به تضاد نیست ، لزومی ندارد که خودتان را دو بخش کنید . لازم نیست دیوانه شوید . می‌توانید هر چیزی را که در اختیار دارید ، دوست بدارید و آن را با عشقی عمیق و با توجه و خلاقیت تغییر شکل بدهید . جسم ، دشمن روح شما نیست . بدن ، غلافی برای شمشیر روح است . جسم یک معبد است . خانهٔ شماست . با شما دشمنی ندارد ، دوست شماست .

تانترا هر نوع خشونتی را رد می‌کند . تانترا به تنها خشونت با دیگران ، بلکه خشونت با خود را نیز مردود می‌داند . تانترا می‌گوید : حقیقت را در تمامیت آن دوست بدارید . بله ، بسیاری از چیزها قابل تغییر و تحول‌اند ، اما همهٔ تحولات ، تنها از طریق عشق انجام می‌شوند ، هیچ نیازی به جنگیدن نیست .

مانندِ آب شور دریا ، که ابرها آن را می‌نوشند و

شیرینش می‌کنند ...

شما نمی‌توانید آب شور دریا را بنوشید ، خیلی شور است ، تمام آن نمک است . اگر آن را بنوشید می‌میرید ، اما وقتی که ابر از راه می‌رسد و آب شور را از دریا می‌گیرد و شیرینش می‌کند ، آن وقت می‌توان آن را نوشید .

ساراها می‌گوید : آگاهی ، مانند ابر است ، انرژی آن مانند ابری است که احساسات جنسی شما را به حوزه‌ای بالاتر می‌کشاند ، زندگی نفسانیِ شما را به زندگی روحانی مبدل می‌کند ، تجربیات شور و تلخ جهان را به تجربیات شیرین و شهد آگینِ جاودانگی[1] مبدل می‌کند . اگر بتوانید در خود ، آن ابری را که موجب این دگرگونی است ، به وجود آورید ، آن وقت زندگی جهان مادی[2] به جاودانگی می‌رسد . بودا نام این ابر را **دارمامِگا سامادی**[3] گذاشت . ابری که اساسی‌ترین قانون تانترا را به وجود آورده است .

می‌توانید این ابر را خلق کنید . این ابر را می‌توان از طریق مراقبه و مدیتیشن به وجود آورد . شما عمیقاً به حال مراقبه می‌روید . همهٔ افکارتان را به دور می‌ریزید . همهٔ آرزوها ، همهٔ جاه طلبی‌ها ... آن وقت اندک اندک هوشیاری‌تان مانند آتشی سوزنده جلوه می‌کند و شما می‌توانید با کمک این آتش درونی ، هر چیزی را در خود متحول کنید . این آتش سبب دگرگونی می‌شود . مثل اکسیر است . از طریق مراقبه ، آنچه را که پست و فروتر است به برتر تبدیل می‌کنید و فلز نخستین به طلا تبدیل می‌شود .

مانندِ آب شور دریا ، که ابرها آن را می‌نوشند و

شیرینش می‌کنند ،

آن کس که ذهنی خشک و جامد دارد ، اگر

در خدمت دیگران بکوشد ، می‌تواند زهر تلخ

مسائل عقلانی را به شیرینی شهد بدل کند .

در اینجا دو مسئله وجود دارد . اول آنکه انسان باید آن ابر مراقبه و تفکر را در درون خود ایجاد کند و دوم آنکه مهر و شفقت را در دل بیافرینند . بودا بر این دو مورد تکیه و اصرار دارد : « مراقبه و شفقت »[4] . بودا می‌گوید که گاهی یک مراقبه‌گر بسیار خودخواه می‌شود . در این حالت هم چیزی نادرست اتفاق می‌افتد . مراقبه کنید و لذت ببرید ، اما در

1 Nirvana
2 Samsara
3 Darmamegha samadhi
4 Pragvan and Karuna

این لذت با دیگران سهیم شوید . آن را ذخیره نکنید ، چون با ذخیره کردنش ، خودخواهی و نفس پرستی قوت می‌گیرد . هرگز چیزی را انبار نکنید . از همان لحظه‌ای که چیزی را به دست می‌آورید ، آن را بخشش کنید . آن وقت بیشتر و بیشتر و بیشتر دریافت خواهید کرد . هر چه بیشتر ببخشید ، بیشتر به دست می‌آورید و همه چیز به شهد تبدیل می‌شود . همه چیز شهد است ، تنها باید راه تبدیل کردن را یاد بگیریم ، باید این کیمیاگری را بدانیم .

- سوترای آخر :

اگر آنچه ناگفتنی است روی دهد ،

دیگر هیچ کس ناراضی نخواهد بود

اگر آنچه در تصور نمی‌گنجد ، روی دهد

حاصل ، همانا خیر و برکت است .

با آنکه ابرها در انسان ترس از

رعد و برق را برمی‌انگیزند ،

با ریزشِ باران ، خرمن ها

آمادهٔ درو می شوند .

ناگفتنی ... ساراها می‌گوید : از من نپرس « چیست ؟ » چرا که ناگفتنی است . به بیان نمی‌آید . تعریف نشدنی است . باهیچ زبانی به بیان نمی‌آید ، اما می‌توان آن را آزمود . به رضایت و شادمانی من نگاه کن . ببین تا چه حد به رضایت رسیده‌ام ! تو مرا قبلاً هم می‌شناختی که چه بی‌قرار بودم و هیچ چیز راضی‌ام نمی‌کرد . در حالی که همه چیز داشتم ، محبوبِ تو بودم ، همه چیز در اختیارم بود ، با این وجود ، راضی نبودم . حالا ببین ! من در گورستان ایستاده‌ام ، حتی سقفی بالای سرم نیست ! با پادشاهان و ملکه‌ها به سر نمی‌برم . با یک زنِ سازندهٔ تیر و کمان زندگی می‌کنم ، اما به چشم‌هایم نگاه کن ... ببین چقدر راضی و شادم . آیا متوجه نیستی که چیزی ناگفتنی اتفاق افتاده است ؟ آیا ارتعاشات وجودم را نمی‌بینی ؟ آیا آنقدر تیره و مرده‌ای که باز هم به توضیح نیاز داری ؟

اگر آنچه ناگفتنی است روی دهد ،

دیگر هیچ کس ناراضی نخواهد بود ...

تنها معیار برای آنکه بدانیم انسان به حقیقت رسیده است یا نه ، همین است . انسانی که به حقیقت رسیده باشد ، هرگز ناراضی نیست . رضایت او ، رضایت مطلق است . شما نمی‌توانید او را از رضایتش جدا کنید . نمی‌توانید او را ناشاد کنید . هر چه پیش بیاید ، او همچنان شاد باقی می‌ماند . پیروزی یا شکست ، زندگی یا مرگ ، با دوست یا بی دوست ، با معشوق یا بدون معشوق ، تفاوتی ندارد . حالت آرامش و راحتی او مطلق و تغییر ناپذیر است . او مرکزیت یافته است ...

اگر آنچه در تصور نمی‌گنجد ، روی دهد

حاصل ، همانا خیر و برکت است .

و من می‌دانم . او می‌گوید : « شما نمی‌توانید آنچه را که برای من اتفاق افتاده است تصور کنید . چطور می‌توانید ؟ شما آن را نمی‌شناسید . تصور و خیال پردازی تنها در مورد چیزهایی که قبلاً با آنها آشنا شده‌ایم ، ممکن است » .

شما می‌توانید تصور خوشحالی را داشته باشید ، چون شادی‌های کوچکی را در زندگی تجربه کرده‌اید . می‌توانید اندوه را مجسم کنید ، از اندوه تجربه های بسیار داشته‌اید . حتی می‌توانید بدون آنکه شادی را تجربه کرده باشید ، آن را در تصور بیاورید ، می توانید آن را چیزی مغایر اندوه فرض کنید ، اما چطور ممکن است بتوانید شعف ناب را در تصور آورید ؟ آن را نمی‌شناسید ، زیرا که چیزی مخالف آن وجود ندارد ، دوگانگی نمی‌شناسد ، در تصور نمی‌گنجد .

پس ساراها می گوید : « می‌فهمم ... شما نمی‌توانید تصور آن را داشته باشید ، اما من هم از شما نمی‌خواهم که آن را در تصور خود خلق کنید . فقط به من نگاه کنید و آن را ببینید . همین جا حاضر است . اینجا ، حالا ، و اگر نمی‌توانید آن را در تصور بیاورید ، این هم خود معیاری برای حضور حقیقت است . حقیقت به تصور نمی‌آید . قابل دیدن است ، اما قابل تصور نیست . شما می‌توانید تصویری از آن داشته باشید ، اما نمی‌توانید رؤیای آن را در دل بپرورید ، و تفاوت رؤیا با آنچه دیدنی است در همین است » .

رؤیا مال شما و مربوط به شماست ، اما بینش در اختیار شما نیست .

مسیح خدا دید . در مذهبی آمده است که او به بصیرت رسید . روان شناس می‌گوید : « او فقط رؤیا دیده است . روان‌شناس فرق بین رؤیا و بینش را نمی‌داند . رؤیا از آنِ انسان است . انسان با کمک تصوراتش به خلق رؤیا می‌پردازد . رؤیا ، پندار شماست . اما بینش ، از ناکجا می‌آید . شما هرگز درباره‌اش فکر نکرده‌اید . حتی ذره‌ای از آن را هرگز در ذهن نداشته‌اید ، کاملاً تازگی دارد … بصیرت این چنین است ، بینش از جانب خداوند است و رؤیا از ذهن سرچشمه می‌گیرد . **اگر آنچه در تصور نمی‌گنجد ، روی دهد ، حاصل ، همانا خیر و برکت است …**

به من نگاه کنید ، نمی‌توانید تصور کنید که چه روی داده است . آن را نمی‌بینید ؟ شما که چشم دارید ، نگاه کنید و ببینید ، دستم را در دست بگیرید ! به من نزدیک‌تر شوید . حساس‌تر شوید ، تا ارتعاشات وجودم ، هستی شما را به ارتعاش آورد ، تا بتوانید آن ناگفتنی‌ها را که به بیان نمی‌آیند تجربه کنید .

با آنکه ابرها در انسان ترس از

رعد و برق را برمی‌انگیزند …

ساراها می‌گوید : می‌دانم … ظاهراً او باید پادشاه را کمی ترسان دیده باشد و من این را هر روز می‌بینم ، مردم می‌آیند و من می‌بینم که آنها بر خود می‌لرزند ، می‌ترسند ، وحشت دارند و می‌گویند : « اوشن ! من می‌ترسم . » من این را می‌دانم ! ساراها باید متوجه شده باشد که پادشاه از درون و بیرون در حال لرزیدن است . او که پادشاهی بزرگ و مقرراتی بود ، باید راست و مستقیم ایستاده باشد ، اما در عمق درونش قطعاً ترس و وحشت خانه داشته است .

اغلب اوقات ، وقتی کسی در حضور مردی مانند ساراها یا بودا قرار می‌گیرد ، همین اتفاق می‌افتد . ترسیدن در چنین شرایطی بسیار طبیعی است . شب گذشته مرد جوانی پیش من آمد و گفت : « من چرا از شما می‌ترسم ، شما در حقم هیچ بدی‌ای نکرده‌اید . پس چرا از شما می‌ترسم ؟ »

این بسیار طبیعی است . زمانی که انسان در کنار گودال عمیقی ایستاده باشد ، دچار ترس و وحشت می‌شود . جز این چه انتظاری می‌رود ، شما می‌ترسید . امکان دارد درون گودال بیفتید و هرگز نتوانید از آن بیرون بیایید ، امکان دارد که این ، پایان خط و نهایت کار و حادثه‌ای غیر قابل جبران باشد . امکان دارد به طور کامل درون گوال بیفتید و جز تسلیم چاره‌ای نداشته باشید . پس ترس و وحشتتان طبیعی است .

ساراها می‌گوید : من مثل ابرم و شما از رعد و برق می‌ترسید .

و تنها با ریزشِ باران است که خرمن‌ها آمادهٔ درو می‌شوند .

اگر به من فرصت بدهید تا بر شما ببارم ، دانه‌ها ، جوانه خواهند زد . آنگاه آن مردی که در پشت شما پنهان است و هنوز متولد نشده است ، تولد خواهد یافت . آن وقت شما رشد می‌کنید و کامل می‌شوید . غنچه می‌دهید و شکوفا می‌شوید . ساراها می‌گوید : من از شما دعوت می‌کنم ، شما را به دروی خرمن فرا می‌خوانم . به خرمن آگاهی ... ، به خرمن هوشیاری .

تایپ این اثر از روی نسخهٔ اصلی دانلود شده (اسکن شدهٔ کاغذی) از سایت تاریخ ما صورت گرفته است .

تقدیم با عشق و بهترین آرزوها برای دوستداران راه حقیقت ،

حامد .